Мария Лемнис
Хенрик Витры

Настольная книга студентов и влюбленных

3

польские хозяйки советуют

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

"Настольная книга студентов и влюбленных" написана для молодых. Она излучает оптимизм несмотря на все трудности жизни, так как жизнь все же незыблема в своих базовых ценностях. А есть надо всегда и всем. И по возможности, вкусно и красиво. По этому-то некоторые рецепты и этические советы, которые сейчас выглядят несвоевременными, через какой-то срок вновь станут реальными.

Книга — живой организм. Почти живое существо. Отсюда и название ее. Пускай она поселится на холостяцкой кухне. С ее помощью вы одолеете трудные времена!

- Лемнис М., Витры Х
- Вступление
- Введение от авторов российских дополнений
- Глава 1 «Лучше не есть, чем самому готовить»
  -
  - Готовить самому приятно и полезно
  - Как соблюдать золотую середину в еде
- Глава 2. Кухонная утварь
  - Кухонная утварь: или о кастрюлях, сковородках, ложках и плошках, а также о холостяцком сервизе
- Подробные рецепты
- Глава 3. «AB OVO», или «начнем с яйца»
- Глава 4. СУПЫ ВАРЕНЫЕ И НЕ ВАРЕНЫЕ, ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ
  -
  - Скорые супы
  - Разные супы
- Глава 5. КАРТОШКА И ВСЕ, ЧТО ИЗ НЕЁ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ
- Глава 6. МЯСО ВСЕХ СОРТОВ, А ТАКЖЕ ПЕЧЕНКА, МОЗГИ И БЛЮДА ИЗ НИХ
- Глава 7. О РЫБЕ, А ТОЧНЕЕ, О ТРЕСКЕ И СЕЛЕДКЕ (НО НЕ ТОЛЬКО О НИХ!)
- Глава 8. КОЛБАСА, ВЕТЧИНА, СОСИСКИ
- Глава 9. ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ И ДРУГИЕ ОВОЩИ, А ТАКЖЕ САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ
- Глава 10. ВАРЕНЫЕ ОВОЩИ И САЛАТЫ ИЗ НИХ. ГРИБЫ
- Глава 11. МАКАРОНЫ, ЛАПША, КЛЕЦКИ И БЛИНЧИКИ
- Глава 12. О КРУПАХ И КАШАХ
- Глава 13. СОУСЫ БЕЛЫЙ, КРАСНЫЙ, ЗЕЛЕНЫЙ, ГОРЯЧИЙ,

ХОЛОДНЫЙ И ПРОЧИЕ
- Глава 14. МАЛЕНЬКИЙ ДЕСЕРТ — БОЛЬШОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ
- Глава 15. НАПИТКИ
- Глава 16. ЧАЙ
- Глава 17. О ХЛЕБЕ НАСУЩНОМ И О БУЛОЧКАХ
- Глава 18. Источник энергии (О жирах)
- Глава 19. Вы любите сыр?.. (О твороге тоже)
- Глава 20. Добро пожаловать! (о гостях и гостеприимстве)
- Глава 21. Ода в честь «микроволновки» (продолжение главы о гостях)
- Глава 22 Об алкогольных напитках (и похмелье…)
- Глава 23. НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО ГОТОВИТ ДОМА
- Глава 24. КАК СОСТАВЛЯТЬ МЕНЮ
- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14
  - 15
  - 16
  - 17
  - 18

Лемнис М., Витры Х
Настольная книга для студентов и влюбленных

Вступление

Книжка эта родилась в будничных радостях и заботах. Предприняв дело вдвоем, мы описали здесь опыт тех лет, когда мы узнали разные стороны бытия людей любящих и одиноких. Наши финансовые возможности были и есть скромными. Пообедать в ресторане — редкая роскошь. Припомнив, что не боги горшки обжигают, мы решили, что не боги и готовят в этих горшках. Мы стали готовить еду самостоятельно, еще не будучи знакомы. Но в силы свои поверили. Поверьте и нам — качать было нелегко. Недоставало элементарных сведений ко кулинарии (их не получишь ни в школе, ни н университете, а этот предмет надо бы ввести как обязательный). Поваренные справочники только расстраивали. Яичница и картошка — отсюда мы начали. Судьба свела нас, когда я уже умела сотворять салаты, а Хэндрик — изумительные бифштексы. Вскорости мы обручились. К свадьбе создали «холодный ужин».

Теперь мы совместно делаем завтраки, обеды и ужины, охотно делимся опытом с друзьями, торящими дорогу к Дворцу бракосочетаний. Самым рассеянным из наших друзей мы насобирали такие способы приготовления пищи, чтобы они собрались с мыслями да изучили наши советы. Так возникла идея этой книги.

Препоручаем ее в ваши руки с надеждой быть полезными в вашей повседневности. Будьте удачливы не только в готовке еды, но и вообще — в жизни!

Мария ЛЕМНИС

Хэнрик ВИТРЫ

Введение от авторов российских дополнений

[1]

Эта книга об организации холостяцкого быта, о вкусных блюдах, о домашнем уюте и здоровом образе жизни, о том, как готовить быстро и весело, не теряя при этом чувства юмора и не поступаясь ни граммом интеллекта.

Книга написана, как явствует из названия, для людей молодых, живущих отдельно от семьи (например, студентов или молодых специалистов), а к тому же влюбленных: у влюбленных времени ещё меньше, чем у всех остальных людей, а есть все-таки надо! И есть вкусно, рационально, не портя себе здоровья питанием всухомятку и даже по возможности получая от еды удовольствие: ведь это, по словам одного мудреца, единственное наслаждение, доступное нам не только в течение всей жизни, но даже трижды в день.

Мы конечно уважаем авторские права, поэтому не афишируем свои данные, а авторами книги по-прежнему числим пани Марию и пана Хенрика! Но мы всегда были убеждены, что книга — живой организм! Она только повод для полета фантазии. Нет предела совершенству! Мы уверены, что и Вы, наши новые читатели, сами захотите сделать то же самое: дополнить ее и расширить исходя их собственных вкусов и пристрастий!

Уверены, что это книга станет для Вас, если не Библией, то уж, несомненно, азбукой кулинарного мастерства! Мы уверены, что вместе с вами преодолеем косность и консерватизм российского постсоветского общепита и кулинарного образования! Вместе дополним и исправим все эти неподъемные на первый взгляд тома российской кулинарной классики[2]!

И еще: в нашем оригинальном издании 1993 года нет ни одной картинки за исключением той, что на обложке (художник Зинаида Ярина). Мы же решили, что некоторые картинки не помешают!

И один секрет авторов книги, который мы раскрываем: Мария и Хенрик видимо хорошо знают русский язык и читали нашу «Книгу о вкусной и здоровой пище»[3]. По крайней мере они придерживаются той же структуры в своей книге и даже приводят некоторые видоизменные рецепты оттуда.

Глава 1 «Лучше не есть, чем самому готовить»

«Лучше не есть, чем самому готовить» — как часто слышим мы эту фразу, произнесенную безапелляционно и высокомерно. Авторы таких сентенций, как правило, молодые мужчины. Выходит, что стряпня (кулинария) — занятие, по меньшей мере, постыдное. На практике те, кто так рассуждает переходит на питание в «Макдональдсе», пиццу, Колу, чипсы. А как известно все это называют «фаст-фуд» или «пищевым мусором»!

Скажем прямо: не только мужчины подчеркивают свою непримиримую враждебность к кухне. Бывает, что и женщины, иногда из снобизма (кастрюли — это так прозаично!), а иногда попросту от того, что не имеют ни малейшего понятия об

искусстве кулинарии, легкомысленно присоединяются к изложенному выше мнению мужчин.

И даже люди во всех отношениях рассудительные (представьте, они встречаются и среди молодежи) нередко считают, что в холостяцком хозяйстве варка и жарка — ненужная трата времени. Другие добавляют, что нелепо готовить для одного человека. Совсем иное дело, говорят они, один стакан чая, бутерброд или яичница, это может приготовить каждый за пару мин… Но домашний суп, мясные блюда, овощи, всякие там домашние вареники и галушки — нет, это не для нас. Такая «настоящая готовка» (фундаментальная) отнимает массу времени, к тому же она требует, чтобы в доме было хотя бы несколько кастрюль и кое-что из других кухонных принадлежностей, а скажите-ка, где их держать?

И наконец, ЧТО готовить?

Поваренная книга? Она не решит проблемы! Громадные тиражи популярных поваренных книг свидетельствуют, однако о том, что этот вид литературы имеет целую армию читателей. Но рецепты-то в них даны на как правило минимум 3-4-х человек[4], и с точки зрения так называемых «одиночек» в этом как раз и заключается их недостаток. Они годятся для молодой супружеской пары, для большой семьи, особенно, если «кухонный жезл» держит в своих руках опытная в вопросах кулинарии теща или свекровь.

Ну, а покупки? На них уходит куча времени, как утверждают наши собеседники, и в конечном счете обнаруживается, что забыли о самом основном. Рецепты же неукоснительны: ложка того, щепотка этого, ложечка другого…

Что проще — занявшись стряпней, поминутно сновать в магазин и обратно за отсутствующими мелочами или обзавестись запасами на дому? Но хранение большого количества провизии накладно — она скоро портится. В мусорные ведра каждый день выбрасывалось много черствого хлеба и прогорклого (припасенного!) масла, заплесневелой колбасы.

Противники «домашнего хозяйства» выдвигают обычно великолепные и на первый взгляд неопровержимые аргументы. Именно они склонили нас к мысли написать эту книгу и убедили, что она нужна и очень своевременна.

Таковы издержки холостяцкого хозяйствования.

Ещё одно препятствие: кастрюли. Для неумелого повара или поварихи их всегда мало, и, что хуже всего, это выясняется уже тогда, когда вы начали готовить. Что тут делать? Звонить к соседям (и «разоблачать» себя!), бежать в ближайший хозяйственный магазин? Или плюнуть на все?

Кастрюли — еще одна трудность. Их всегда недостаточно для неумехи-поварихи (или повара), и, что досадней всего, это становится ясным уже в процессе приготовления пищи. Как быть? Звонить к соседям (неизбежно саморазоблачаясь…), лететь в ближайший магазин— или плюнуть на все?..

Оппоненты домашнего хозяйствования по обыкновению прибегают к неотразимым доводам — на первый взгляд. Их аргументы укреплены тоном обвинительным и надменным…

Плохое настроение, конечно же, свойственно людям плохо питающимся, а то и голодающим. У поляков на этот счет есть старая пословица: «Когда поляк голоден, он зол».

Нас не убеждают никакие аргументы — напротив, именно они побудили нас к написанию этой книжки и убедили в ее нужности и своевременности. Тем более несерьезен довод, в котором еда и ее готовка увязываются с привычками сугубого мещанства.

Каждый из нас любит вкусно и досыта поесть: молодые и пожилые, «слабый пол» (то есть женщины) и «властители мира» (как известно, мужчины!). Что касается последних, то существует даже поговорка, что «путь к сердцу мужчины лежит через желудок». В этом есть доля истины. Но и женщины любят хорошо поесть и вообще не выказывают склонности к тому, чтобы питаться исключительно мороженым или… цветочным нектаром. Помните об этом, мужчины (в том числе и влюбленные)!

Каждый из нас не прочь вкусно и плотно поесть: стар и млад, слабый пол и властители мира (мужчины то есть…). Относительно последних широко бытует поговорка о том пути к мужскому сердцу, что лежит через желудок. Это недалеко от истины. Но и женщины отнюдь не равнодушны к тому, чтоб хорошо поесть, и не ограничивают себя только лишь мороженым или, скажем, цветочным нектаром. Мужчинам, включая влюбленных, рекомендуем помнить об этом.

Как у вас с наблюдательностью? Ничего? Тогда осмотритесь, будьте внимательней, и вы согласитесь, что большинство молодых людей — студенты в общежитиях, молодые специалисты, отделившиеся от семьи, недокормлены (не смущайтесь этим словом, шитом из лексикона педиатра). Или — питаются кое- как. Сомневаетесь? Справьтесь у знакомого доктора.

Собственный организм и собственное здоровье требуют ответственности не меньшей, чем такая прекрасная пещь, как самостоятельность.

Нет, чтение нотаций — не наша забота. С нас достаточно авторства «поваренной книги». Но ее существенное отличие от

всех других, доселе виданных вами, в ее адресе: мы пишем для студентов, одиночек и влюбленных.

Пользоваться нашей книжкой вам предстоит, по-видимому, не слишком долго. Одиночеству наступает конец с приходом любви, а та, в свою очередь, увенчивается браком.

Но тогда-то вам нам потребуется книга другая — потолще, с огромным количеством рецептов, превосходящих наши по ясности. Семья-то у вас с годами будет скорей всею разрастаться…

По кое-что из наших рекомендаций, надеемся, не устареет и в пору вашей «новой» жизни, а может, и облегчит ее.

Но некоторые наши советы и рецепты пригодятся и в вашей «новой жизни» — больше того, они смогут облегчить её вам.

Готовить самому приятно и полезно

Кто из нас не хочет быть здоровым, сильным, веселым, добиться успеха в учебе и работе, как можно дольше сохранить молодость и красоту? Этого хотят все, верно?

Наша пища не только источник жизненной энергии. Именно благодаря ей наш организм постоянно обновляется, непрерывно поддерживает свою «исправность» и сопротивляемость болезням. Сложные, «таинственные» процессы обмена веществ, от которых зависит не только наше здоровье, но и жизнь, легко нарушить нерациональным или попросту вредным питанием.

И значит, то, как мы питаемся, совсем не пустяк.

Чтобы рационально питаться, не надо иметь много денег. Лозунг современной кухни: дешево, вкусно, полезно.

Знаете ли вы, что обильное, так называемое «изысканное» и «содержательное» питание (много мяса, колбас, жиров, сдобного теста, сладостей, булка вместо хлеба) не так уж полезно, а скорее даже вредно? Именно те, кто так питается, чаще всего становятся жертвами диабета, склероза, артрита[5], болезней печени и желудка — это показала статистика.

Для многих неумеренных в еде людей вынужденная" «диета» военных лет стала, например, просто спасением, избавлением от недугов, порожденных их собственным чревоугодием.

Но и нерациональное питание, лишенное достаточного количества белков, жиров, углеводов и витаминов, приводит порой к грозным последствиям — малокровию, туберкулезу, физическому и нервному истощению и ко многим другим заболеваниям.

Как соблюдать золотую середину в еде

Еда необязательно должна быть печальной необходимостью, она может стать и удовольствием. Кто-то сказал даже (и не без основания), что это единственное удовольствие, доступное нам не только в течение всей жизни, но даже… три раза в день.

Мы же от себя прибавим ещё один, по нашему мнению, весьма существенный совет: в противоположность нашим чувствам (в которых мы ценим постоянство) питание должно быть как можно более разнообразным.

Меню, не изменяющееся в течение недель и даже месяцев, не только надоедает, но и вредит. Вот почему, занимаясь покупками, мы должны руководствоваться и разумом и чувствами (да-да!). Если, например, нам до смерти хочется яблок или редиски, значит организм требует веществ, содержащихся в яблоке или редиске. Но никогда при этом не доверяйте слепому «инстинкту», который требует… водки или сигарет. Если же вам приходится экономить (кстати, не вам одному!), то экономьте лучше на сигаретах, алкогольных напитках, даже на кофе, но не на молоке, овощах, фруктах, твороге или рыбе!

То, когда мы едим, пожалуй, не менее важно, чем то, что мы едим. И, например, есть как следует за завтраком так же важно, как и за обедом. На стакане чаю и ломтике хлеба далеко не уедешь. Вас все будет раздражать, вы быстро устанете, и работа не будет эффективной. О том, что вы съедите завтра утром, следует подумать ещё сегодня, пока не закрылись магазины.

Если вы обедаете поздно, надо обязательно перекусить в полдень. Но зато нельзя объедаться на ночь глядя. Этим вы не только не возместите ущерба, принесенного недоеданием в течение дня, но к уже совершенным ошибкам добавите новые. Во время сна желудок работает не слишком активно. Вам приснятся плохие сны, а наутро вы встанете не отдохнув и в плохом настроении.

Помните, что регулярность завтраков, обедов и ужинов -1 из основных условий хорошего самочувствия и здоровья.

В еде следует соблюдать меру. Неприятное чувство пресыщения — безошибочный сигнал, что съедено слишком много.

Человеческий организм не любит шаблона в питании. Поэтому старайтесь выяснить свои потребности и по мере возможности удовлетворяйте их. Галстук, куртку или клипсы вы выбираете тщательно и обдуманно, сообразуясь с типом своей

внешности. Почему же вы полагаете, что ваш организм удовлетворится чем попало? Подумайте над этим.

Утолить голод — ещё не все. Множество людей почему-то считают, что тратить времени на еду жалко. Поступая в соответствии с этим принципом, они глотают в спешке то, что попадется под руку, лишь бы не чувствовать голода.

Давайте отбросим в сторону скромность и посмотрим, как завтракает такой сторонник принципа «косо, криво — лишь бы живо»: на столе среди наваленных горой бумаг и книг мы увидим один стакан чая, реже — молока (вскипятить жаль времени, поэтому молоко пьется сырым и даже прямо из бутылки). Впрочем, 1 стак. может стоять также на стуле или на подоконнике — где угодно. Та же грустная судьба постигает черствую буханку хлеба, грязный нож, липкую баночку с вареньем или завернутый в бумагу кусок масла. О тарелке и речи нет, салфетки — да что вы?! На такие мелочи нет времени. В общем наш герой страшно спешит. Жуя хлеб, он намыливает перед зеркальцем щеки; чистя ботинки, наспех глотает чай или молоко. Он не присядет (негде — все завалено и заставлено). Натягивая плащ, он запихивает в рот ещё кусок хлеба— и вот он, наконец, быстро сбегает вниз по лестнице, закуривая уже третью — с того момента, как встал, — сигарету…

При этом не следует бросаться из одной крайности в другую. Бывает ведь и так, что молодой человек, порядком изголодавшись за свою холостяцкую жизнь (о таких иногда говорят «интересная бледность» или «поразительная худоба»), прожив в счастливом браке год-другой, не только обретает вид здорового человека, но и выказывает склонность к брюшку.

Чтобы съеденный завтрак, обед или ужин был полностью усвоен и использован организмом как материал для восстановления сил и как источник энергии, недостаточно просто утолить голод. Следует ещё:

а) соблюдать регулярность трапез, то есть завтракать, обедать и ужинать в одни и те же, раз и навсегда установленные часы, отступая от этого лишь в исключительных случаях;

б) за стол садиться в хорошем (по возможности) настроении, за едой не торопиться, пережевывать пищу тщательно и спокойно (несмотря на усилия юмористов, фраза эта не потеряла своего значения), обращать внимание на то, что вы едите (не читать за едой!);

в) не объедаться и не вставать из-за стола с чувством пресыщения;

г) после ужина, если это возможно, пройтись по воздуху.

***

Очень важная вещь — приготовление еды. Ну вот, например, обед…

Давайте представим себе: вы возвращаетесь домой с работы или занятий. Конечно, вы устали, да и нервное напряжение дня может сказаться на вашем настроении и состоянии. Первое, что стоит сделать дома, — это надеть домашнюю одежду и влезть в удобные комнатные туфли[6]. Эта мера, такая нехитрая на первый взгляд, сразу же вызовет разрядку. Потом обязательно надо как можно тщательнее умыть лицо и руки. Вы почувствуете себя еще лучше.

Лишь теперь можно приступать к приготовлению обеда — при том условии, конечно, что вы не только обдумали меню заранее, но и запаслись продуктами. При соблюдении этого условия стряпня идет легко и весело, превращаясь в приятную и даже необходимую для нервов разрядку после утомительного рабочего (учебного) дня. Можете попутно послушать музыку по радио.

Обед готов. Теперь накройте стол чистой скатертью или салфеткой (обязательно!), поставьте тарелки, проветрите комнату (особенно если вы здесь же готовили: в непроветренной комнате еда теряет аромат!), снова помойте руки и садитесь за стол.

Чистая скатерть, летом 2–3 цветка в вазе, тихая музыка, доносящаяся из радиоприемника, красиво поданная еда (украшенная листиками салата, ломтиками помидора или посыпанная зеленью) — все это, воздействуя на кору головного мозга, заставляет желудок выделять достаточное количество ферментов, необходимых для того, чтобы переварить приготовленную вами еду.

Дом наш, наша холостяцкая (скорее всего съемная) квартира, состоящая чаще всего из одной комнаты, должна быть для нас настоящим убежищем от хлопот и треволнений повседневной жизни. Переступая порог своего дома, скажите себе: пусть заботы и огорчения останутся за её порогом! Ни под каким предлогом не впускайте их в свой дом!

И ещё один очень важный совет. Когда вы утром идете на работу (на учебу), постарайтесь, чтобы комната осталась в идеальном порядке. Это требует некоторых усилий. Но труд будет вознагражден. Вы ведь по собственному опыту знаете, что возвращение в неубранную комнату (незаселённая кровать, стол, заставленный грязной посудой) действует просто угнетающе. Пропадает охота заниматься вообще чем бы то ни было: обедом,

чтением, музыкой… Тут-то и появляется желание — скорей, скорей из дому, лишь бы уйти от унылого одиночества (а вернее, от унылого, нами же созданного, неустроенного быта).

И совсем в ином настроении вернетесь вы в чистую, прибранную комнату. Здесь все благоприятствует отдыху, успокаивает нервы. Только в такой обстановке вы почувствуете себя действительно дома. Заботы покажутся вам не такими значительными, зато вы сможете по настоящему оценить небольшие радости, из которых, как из маленьких кирпичиков, слагается счастье каждого человека.

Постарайтесь не слишком часто проводить время вне дома. Тот, кто ежедневно возвращается домой поздно (кино, свидание и т. д.), всегда будет чувствовать себя в своей комнате неуютно, точно он в ней не хозяин, а гость.

За ужин садитесь не позже восьми вечера. Его следует обдумать заранее и не менее тщательно, чем обед, хоть он и должен быть куда скромнее. После ужина подумайте минутку о том, что нужно сделать к завтрашнему дню. Обдумайте план покупок и меню трапез. А потом возьмите с полки одну из тех полновесных книг, которые всегда ждут вас.

В постели никогда не курите. Это вредно и даже опасно. Летом оставляйте на ночь окно открытым, зимой проветривайте комнату перед сном хотя бы в течение 15-ти мин..

Спокойной ночи, дорогие друзья!

P. S. Не забыли ли Вы случайно помыть посуду: 1 чашку, 1 тарелку, 1 ложку, 1 нож, 1 чайник для заварки? Не забыли? Тогда, извините.

Глава 2. Кухонная утварь

Кухонная утварь: или о кастрюлях, сковородках, ложках и плошках, а также о холостяцком сервизе

Стряпать без кастрюль невозможно. Кастрюли — это неизбежное зло; и пока Вы не обеспечите себя необходимым кухонным инвентарем, наши советы и рецепты останутся гласом вопиющего в пустыне.

Кастрюли — серьезная покупка, требующая основательных затрат, но их приобретают лишь однажды. Если обходиться с ними нежно, как с существами беззащитными, но необыкновенно преданными вам, они будут служить вам верой и правдой долгие годы. Вот мы, например, жарим омлет на сковородке, которой пользовалась ещё наша бабка!

Кастрюли покупаются по мере накопления кулинарных навыков. Мы советуем покупать стальные[7], потому что они долговечнее эмалированных.

Составленный нами список кухонной утвари — это «камерный ансамбль», которого, однако хватает для нужд холостяцкой кухни.

А вот и список:

— 1 эмалированный чайник емкостью в 1,5–2 литра (электрочайники для дома холостяка-студента весьма неэкономичны, но вполне возможны);

— 1 фарфоровый чайничек для заварки чая (0,25-0,5 литра);

— 1 литровая стальная кастрюлька — только для кипячения молока (или эмалированная кружка или ковшик);

— 1 эмалированная кастрюлька (или эмалированный кофейник) на 1,2 л. с хорошо подогнанной крышкой или керамический кофейник — только для заваривания кофе[8];

— 1 стальная или чугунная сковородка (массивная!) диаметром примерно в 12–20 см. (на ней жарятся бифштексы, ромштексы, котлеты, рыба, омлеты, блинчики и т. д., кроме того, разогреваются каша, картофель, лапша, макароны, утром и вечером на ней можно поджарить гренки из хлеба и булки);

— 1 маленькая стальная сковородка диаметром в 12–16 см. (в ней делается заправка для соусов и супов (так называемая «зажарка»), жарится яичница — простая и глазунья, небольшие порции мяса и колбасы, омлеты из 2-х яиц, лук и т. д.);

— 1 стальная толстостенная кастрюля с ручкой и подогнанной крышкой на 1,2 л. (для супов, тушеного мяса, овощей. некоторых соусов, молочного киселя);

— 1 деревянная или стеклянная доска — для мяса, и — 1 деревянная — для овощей, зеленого лука, хлеба, теста и т. п. (ещё лучше обзавестись толстой фаянсовой плиткой, в неё не впитывается сок);

— 1 ситечко для натурального кофе;

— большое сито или дуршлаг — сцеживать макароны, лапшу, овощи, промывать листья салата и другой зелени, делать пюре и т. д.;

— 1 терка металлическая комбинированная, то есть с отверстиями разной величины, и 1 пластмассовая терка, дающая мезгу, чтобы натирать морковь для сока, лук для котлет, яблоки (или электротерка);

— кухонные приборы: — деревянная ложка (с длинной

ручкой) — для пробы супов (инструмент не самой первой важности, но в целом необходим), — 1 нож из нержавеющей стали (острый, самозатачивающийся) для фруктов и овощей, — и 1 нож — тесак для мяса;

— 1 маленькую поварешку для супа и ложку-шумовку для пельменей;

— 1 деревянную толкушку (пестик) для пюре;

— 1 деревянную скалку для теста;

— столовые приборы: 2 лож., 2 вилки, 2 ножа и 2 чайные чайн. лож. — из хромированной стали или посеребренные;

— универсальный ключ для консервов, банок и бутылок;

— 2 поролоновые губки для мытья посуды или щеточка с ручкой или мочалка из старой рыболовной лески;

— 2 (по меньшей мере) льняные тряпки (бывшие кухонные полотенца или куски старых махровых полотенец) (из которых хотя бы одна должна быть чистой);

— 2 чашки (при первой же возможности следует купить чайно-кофейный сервиз) с блюдцами для чая, кофе, молока[9];

— 2 рюмочки для яиц всмятку;

— 2 глубокие тарелки[10]; Вместо больших глубоких фарфоровых или глиняных тарелок можно приобрести: — 2 металлические эмалированные миски подходящей емкости. В них можно готовить: смешивать, взбивать и т. п. а можно в них делать салаты. Вообще нужно иметь хотя бы 1 эмалированную миску-тазик. Так же вместо глубоких тарелок можно приобрести:

— Бульонные чашки[11].

— 2 десертные тарелочки, подходящие к чашкам или салатницы[12];

— 2 мелкие тарелки[13];

— 4 (или больше) стакана[14] с блюдечками[15] (или стеклянные кружки) — на всякий случай;

— 1 мясорубка (можно электрическую, но ручная надежнее и долговечнее)

— печь микроволновку — для разогрева, запекания различных блюд и для домашних пирогов (но то же неэкономично для индивидуала).

Внимание: не выбрасывайте банок с плотно прилегающими крышками (например, от болгарских джемов и варений) — в них очень удобно хранить чай, кофе, соль, крупы, рис, сметану и т. д.

Если у вас вдруг появится более крупная, чем обычно, сумма денег, следует купить кофейную мельницу, пластмассовый поднос, фарфоровое блюдо, комплект — 6 штук — цветных

салфеток из льняного полотна размером 24х24 см., каждая из которых должна быть другого цвета, но так, чтобы все они гармонировали друг с другом (их легко сделать и самим), и т.д.

Да, тут ничем не поможешь — вам предстоят расходы. Но мы считаем, что лучше смотреть правде в глаза. Конечно, было бы просто безумием отправиться покупать все это сразу, разве что вы выиграли в лотерее.

В том же, чтобы покупать понемножку, малыми порциями, есть своя положительная сторона.

Вообще-то мы уверены, что ваш кухонный «инструментарий» всегда будет отличаться от предложенного нами списка. Но самое главное, чтобы он в основном отвечал требованиям, которые предъявляют ваши кулинарные вкусы и изобретательность.

Чистые кастрюли лучше ставить друг в друга — меньшие в большие. Составленные таким образом, они занимают совсем мало места.

Если вы готовите в жилой комнате, выделите для кухонных работ отдельный столик. Под ним можно уместить значительно больше всякой утвари, чем мы с вами предложили. Занавеска из цветного ситца или попросту фанерная загородка между ножками столика позволит вам скрыть кухонный верстак от непрошеных взглядов. Хотя скрывать, что вы готовите себе сами, ни к чему. Скорее этим можно гордиться.

Подробные рецепты

«Скажи мне, что ты ешь, — и я скажу, кто ты».

Брийя-Саварэн. «Философия вкуса».

Глава 3. «AB OVO», или «начнем с яйца»

Открывая раздел книги, посвященный подробным рецептам, главкой о яйцах, мы не просто отдаем дань классической традиции. Дело в том, что яйца — настоящее сокровище для холостяцкого хозяйства. Стряпня холостяков часто начинается с яиц, но часто яйцами и кончается. А ведь в течение нескольких мин. из них можно приготовить не только яичницу, но и множество иных кушаний.

Считается, что яйца вкуснее (и к тому же полезнее) начиная с весны и до конца июня, а потом осенью, до первых морозов. Мы же берем на себя смелость утверждать, что во время летнего отпуска и каникул они не менее вкусны, особенно если они прямо «из-под курицы». Во всяком случае, стоит помнить, что мерило «добропорядочности» яйца — свежесть.

Право, яйца — один из самых ценных подарков, которые доброжелательная природа приносит в дар тем, кто ведет холостяцкое хозяйство.

Знаете ли вы, какие неоценимые для нашего организма сокровища таит содержимое хрупкой скорлупки?

Советуем послушать: 1 яйцо (свежее) содержит около 6,4 гр. белка, 5,7 гр. жиров, 100 миллигр. фосфора, 27 миллигр. извести, 1, 3 миллигр. железа и серу, не говоря уже о ценнейших витаминах, например, о витамине А (суточная потребность организма взрослого человека составляет как минимум 2500 международных единиц, а одно яичко содержит часто больше 500 международных единиц).

Яичный белок обладает высокой биологической ценностью. 2 яйца почти полностью удовлетворяют дневную потребность взрослого человека в белке. Конечно, съедать ежедневно, это количество яиц неразумно — яйца могут приесться, к тому же иногда это может оказаться вредным (однообразная пища). В заключение нашей «оды яйцу» добавим, что одно съеденное яйцо поставляет организму 80 калорий.

Конечно, есть заболевания, вынуждающие ограничивать удовольствие, которое доставляет хорошо приготовленное яичко, или даже вовсе отказаться от него. Мы надеемся, однако, что наши читатели должным образом заботятся о своем здоровье и при первом же появлении каких-либо неприятных явлений, не доводя дело до болезни, отправляются к врачу, а затем

добросовестно следуют его советам, даже если он предписывает диету.

Яйца всмятку № 1.

Правильно сварить яйцо всмятку не такая простая штука, как кажется на первый взгляд. Весьма возможно, что многие читатели полностью овладели этим искусством, но большинство обращаются с яйцами грубо и бессердечно, не догадываясь даже, каким деликатесом может стать яичко всмятку, если оно сварено по всем правилам и вдобавок любовно (да, да!).

Яйца, которые вы хотите сварить всмятку, следует сначала тщательно вымыть водой (обязательно!) или, еще лучше, вымыв, обтереть смоченной уксусом солью. Чистая на первый взгляд яичная скорлупа бывает иногда прямо-таки рассадником вредных для здоровья бактерий, и, когда вы разбиваете скорлупу, они могут попасть внутрь яйца. Кроме того, можно предварительно проверить, свежее ли яйцо: если опущенное в воду, оно остается на дне — значит свежее.

Если поднимается к поверхности одним концом вверх, значит не первой свежести (тогда лучше оставить его для яичницы); если же с упорством, достойным лучшего применения, оно отрывается от дна, явно силясь всплыть на поверхность, — лучше отказаться от него, оно может быть и вовсе несвежим.

Затем мы опускаем яйцо в кипяток. Воды должно быть столько, чтобы она снова закипела, как только в неё будут опущены яички. Если вы предварительно посолили воду, скорлупа не лопнет — об этом стоит помнить. Лучше всего опускать яйца в воду столовой ложкой, потому что, когда мы бросаем их рукой, они часто надбиваются и белок вытекает, образуя фантастические с виду, но невкусные завитки. С того момента, как вода закипит вторично (заметьте точное время), должно пройти 3 мин.[16]

Теперь яйца, если они должны быть действительно всмятку, готовы. Белок почти затвердел, а желток сохранил текучесть.

Приготовленные таким образом яйца можно есть из рюмочки (список кухонной утвари) или, ловко обрезав ножом верхушку, выложить содержимое скорлупы в нагретый стакан (попробуйте это сделать, не повредив желтка). Это будут яйца по-венски.

О том, что возле рюмочки или стакан с яичком самое место для солонки, напоминать нет нужды. Но если вы любите вещи пикантные (особенно это относится к мужчинам), то знайте, что щепотка молодого перца, добавленная вместе с солью к яичкам всмятку, — приправа достойная внимания.

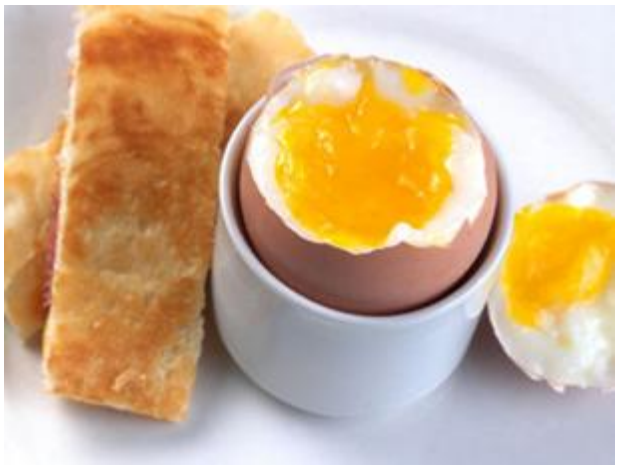
Начиная же с весны и до поздней осени советуем добавлять вместе с солью 0,5 чайн. лож. мелко нарезанного зеленого лука.

Желток и зеленый лук (дозированный с чувством меры, чтобы не заглушать тонкого вкуса желтка), потому что именно желток тут — самое главное образуют приятнейший «вкусовой аккорд». Остатками нарезанного лука хорошо бы густо посыпать и хлеб с маслом.

Вместо зеленого лука любители более необычных вкусовых

ощущений используют зелень петрушки. Это сочетание не банально, так что для разнообразия можно попробовать и его.

Пользуясь случаем, советуем есть с яйцами именно чёрный хлеб — «Подовый», «Боярский», «Бородинский» или любой другой, так как он подчеркивает нежный аромат сливочного масла.



Яйца всмятку № 2. — «в мешочке».

Если вы подержите яйца в кипящей воде 4–5 мин., то получите иную разновидность яиц всмятку. Белок будет совсем твердым, белым и блестящим, желток же приобретет консистенцию мягкого воска. Сваренное таким образом яичко надо поставить в рюмочку или, опустив его на пару секунд в холодную воду, почистить и выложить на тарелочку.

Соль, перец и зеленый лук по-прежнему служат доброй приправой. стоит, однако, испробовать для разнообразия и другой вариант добавить к яйцу немножко горчицы или только что натертого хрена. А пара редисок, съеденных с яйцом, особенно на первый завтрак, прекрасно влияют на самочувствие. Честное слово!

Яйца всмятку — ещё один способ.

Гурманы утверждают (а их мнением не следует пренебрегать), что яйца всмятку выходят гораздо вкуснее, если их готовить так: положить яйца в кастрюльку с холодной водой,

потом, когда вода закипит, отсчитать 12 секунд и вынуть их. Получаются яйца всмятку № 1.

Если вынуть их через 2 мин. после закипания воды, получаются яйца всмятку № 2.

Яйца выпускные— «в рубашке». (яйцо-пашот для яиц Бенедикт)

До сих пор мы встретили очень немного любителей выпускных яиц, особенно среди тех, кто ведет холостяцкое хозяйство. Не будем отрицать — варить их на первый взгляд несколько сложнее, но зато сколько они дают новых возможностей утолить голод! А вот и рецепт:

в достаточно объемистой кастрюле, желательно эмалированной, мы нагреваем воду до кипения, потом солим её и вливаем в неё капельку обычного уксуса или всыпаем несколько кристалликов лимонной кислоты.

Осторожно разбив яйцо (можно о бортик кастрюли) так, чтобы не повредить желток, потому что тогда все пойдет насмарку, — мы, держа яйцо над самой водой, выпускаем в неё содержимое скорлупки. Белок сразу же свертывается, покрывая желток белой рубашкой (отсюда и название).

Через 3 минуты нужно вынуть из воды столовой ложкой или маленьким ситечком и осторожно, бережно положить на тарелку, приправив их в соответствии с одним из приведенных ниже рецептов.

Яйца бенедикт

Порций: 2
Что нужно:
яйцо 2
толстые ломтики хлеба 2
вареная ветчина 2 ломтика
Для соуса холландез
масло сливочное 100 г
яйцо (желток) 2
лимонный сок 2 ч. л.

Что делать:

шаг 1

Сделайте яйца-пашот: аккуратно, не повреждая желтка, разбейте яйцо в мисочку. Поставьте небольшую кастрюлю или сковородку на маленький огонь и налейте в нее примерно на 2,5 см вскипевшей воды из чайника. Как только со дна начнут подниматься пузырьки, осторожно вылейте в воду яйцо и дайте ему свариться ровно одну мин. (следите по часам). Снимите кастрюлю с огня и дайте яйцу «дойти» в горячей воде, ровно 10 мин.

шаг 2

Тем временем приготовьте холландез: растопите масло в сотейнике.

Смешайте желтки и лимонный сок в большой миске, установите над кастрюлей с несильно кипящей водой и, непрерывно взбивая, постепенно влейте масло. Взбивайте до тех пор, пока масса не станет густой, кремообразной. Поджарьте хлеб с обеих сторон, сверху положите кусочки ветчины.

шаг 3

Выньте яйцо-пашот шумовкой — белок будет готовым, но очень нежным, а желток — текучим. Промокните шумовку снизу бумажным полотенцем, выложите пашот на тост с ветчиной и немедленно подавайте с теплым соусом.

На завтрак:

1) каждое яичко кладется на листик салата, слегка солится и посыпается мелко нарезанным зеленым луком (иногда, для разнообразия перцем); к нему подается хлеб, намазанный маслом, — свежий или поджаренный; не забудьте съесть и листик салата;

2) из половинки свежего, предварительно очищенного от кожицы помидора вынимаем 1 чайн. лож. часть мякоти, и в образовавшуюся ямку кладем яичко «в мешочке»; затем оно посыпается традиционным зеленым луком и все сооружение укладывается на листик салата; это блюдо очень вкусно и так прелестно выглядит, что один вид его уже приведет вас в хорошее расположение духа; половинки помидора можно, кроме того, предварительно чуть-чуть поджарить на растительном или сливочном масле;

помидоры надо подготовить заранее, чтобы яйца не успели остыть; такая процедура требует больше времени, так что этот рецепт лучше использовать в качестве обеденного;

3) ломтик поджаренной на масле булки намазывается ливерной колбасой, а поверх кладется яичко «в мешочке» (конечно, посыпанное зеленым луком).

На обед:

яички «в рубашке» надо опустить в горячий соус — томатный, сметанный, грибной или с хреном — на выбор; можно полить их холодным луковым соусом (смотри главу о соусах); к этому подается вареная картошка.

Яйца вкрутую.

Если вы оставите яйца в кипящей воде на 10-15 мин. (не беда, если вы вспомните о них и минутой позже), можете быть уверены, что они станут крутыми. Вынув яйца из кипящей воды, сразу же опустите их в холодную. Эта мера оплатится сполна — скорлупа снимается мгновенно.

Если вы берете крутые яйца на пикник или на второй завтрак (в вуз, техникум или на работу), оставьте их в скорлупе и очищайте прямо перед едой. Яйца вкрутую сохраняются летом (конечно, не на солнце) 12 часов, а зимой еще дольше.

Крутые яйца, нарезанные половинками, четвертушками или кружочками, можно положить на хлеб с маслом и посыпать в зависимости от настроения зеленым луком или перцем. Можно также намазать их тоненьким слоем горчицы. Яйца вкрутую любят общество свежих помидоров, огурцов и редиски.

Если есть время, охота и необходимые дополнения, из крутых яиц можно приготовить очень эффектные и вкусные кушанья, в частности закуски и гарниры.

Фаршированные яйца,

(в случае повреждения скорлупы — яичные крокеты)

2 яйца, сваренные вкрутую, разрезаем вдоль вместе со скорлупой, для чего, разумеется, необходимы навык и острый нож. Затем осторожно вынимаем чайной ложкой из скорлупы и белок и желток и дробим их вилкой.

Подрумянив на сковородке в 1 стол. лож. масла мелко нарезанный лук, смешиваем его с размятыми яйцами и добавляем по вкусу соли, перца, а затем 1 лож. сметаны и 1 лож. мелко нарезанного укропа. Как следует перемешав эту массу, наполняем ею до краев половинки скорлупок и макаем их в тертые сухари. Затем скорлупки надо положить фаршем книзу на сковородку в горячее масло и подрумянить до золотистого цвета. Это типичное

домашнее блюдо. Если вы подадите его с вареной картошкой или со шпинатом (а лучше всего с салатом, помидорами или огурцами), у вас будет прекрасный обед.

Бывает, что при разрезании яиц скорлупа крошится. Ну что же, тут нет повода для расстройства (а расстройства перед едой вообще надо избегать!) В этом случае можно сделать крокеты из яиц.

Из массы, которая готовится так, как мы только что описали, делаем котлетки, обкатываем их в тертых сухарях и жарим на масле. Если масса рассыпается, надо добавить в нее сырое яйцо.

Крутые яйца — основа многих деликатесов, которые на ресторанном языке называются «закусками»[17]. Подаются они холодными, так что их можно спокойно приготовить заранее. Поэтому, если вы ожидаете особенно приятного гостя и хотите задержать его на ужин, не забудьте о кулинарных поэмах из крутых яиц.

Крутые яйца в холодных острых соусах.

В российских столовых это блюдо называют «Яйца под майонезом».

Очищенные от скорлупы половинки крутых яиц раскладываем на блюде или на тарелке и заливаем соусом горчичным, или соусом из хрена, или соусом с зеленым луком (см. главу «Соусы»).

Второй и, по нашему мнению, лучший способ оформления: на маленькое блюдо или мелкую тарелку наливаем» соус и затем опускаем половинки яиц срезом кверху (соус не должен их покрывать). Каждое яйцо покрываем нарезанным зеленым луком.

Крутые яйца с ветчиной, жареным мясом или селедкой.

Целое (и, конечно, очищенное) яичко надо завернуть в ломтик ветчины, жареного мяса или в длинный кусочек очищенной от костей селедки. После этого яйцо кладут на листик салата. Можно сделать и по-другому: на листик салата положить 1 лож. овощного салата, а уже на эту «подстилку» — яйцо.

К яичкам, обернутым кусочками селедки, подходит, конечно селедочный салат (см. главу «Салаты»). Блюдо можно украсить четвертушками помидоров и огурцов, а зимой — ломтиками

соленых или маринованных огурцов и корнишонов или маринованными сливами.

Крутые яйца, фаршированные салатом

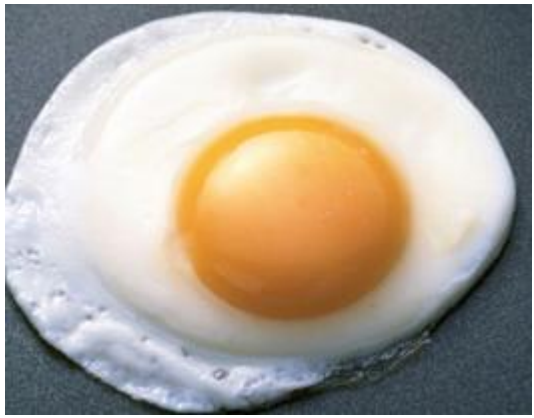
Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать поперек на 2 части, вынуть желтки и заполнить салатом.

Сверху украсить веточкой зелени или зеленым луком.

Крутые яйца, фаршированные селедкой, ветчиной, колбасой, сыром.

Из очищенных и разрезанных пополам (как всегда, вдоль) яиц осторожно вынимаем желток и дробим его вилкой (лучше растереть 1 лож. или даже пропустить через мясорубку, хотя потом столько работы с мытьем!), а затем смешиваем с каким-нибудь из названных «дополнений». На 2 желтка надо взять 50 гр. ветчины, колбасы или сыра или 0,5 хорошо вымоченной селедки. Под конец добавляем 1 лож. 20–25% сметаны, и, проверив, достаточно ли соленым получился фарш, накладываем эту массу с верхом в белки-лодочки.

При возможности (весной и летом) подаем фаршированные яйца на листиках зеленого салата или заливаем их густым татарским соусом или майонезом (см. главу «Соусы»). Вся процедура требует некоторой самоотверженности — как-никак это чуть посложнее, чем просто сварить яйца, — но разве не стоит приложить немножко усилий, чтобы очаровать гостя! При этом мы без ложной скромности отмечаем, что наши рецепты и советы испробованы самым тщательным образом.



Яичница-глазунья.

А теперь спустимся с облаков на землю. По сравнению с предыдущими рецептами яичница-глазунья, несомненно, покажется прозой, но именно благодаря хорошей прозе многие люди снискали куда более прочную славу, чем та, которая стала уделом посредственных поэтов.

Самый простой способ: надбить скорлупу и вылить яйцо (осторожно — не повредите желток!) на маленькую сковороду с хорошо разогретым маслом (растительным маслом, салом, смальцем, сливочным маслом). Посолить.

Когда белок начнет твердить, наколоть его вилкой, отчего он поджаривается быстро и равномерно. Сковороду, если она не гигантских размеров, можно поставить на плоскую тарелку (а еще лучше на специальную подставку) и есть прямо из нее, макая хлеб в горячий жир. Вкусно необыкновенно!

Яичница с сыром и сметаной

Несколько более изысканный и тем не менее достойный внимания рецепт (в соответствии с девизом снобов: то, что для других самое лучшее, для нас еще недостаточно хорошо).

Растопите 1 чайн. лож. растительного или сливочного масла на маленькой сковородке и добавьте туда же столовую 1 лож. сметаны.

Когда сметана закипит, осторожно вбейте в нее 2 яйца — так, чтобы они лежали на сковороде рядом. Слегка посолите и посыпьте тертым сыром (кусочки сухого сыра — голландского,

российского, латвийского — необходимая принадлежность нашего холостяцкого хозяйства. Поэтому ни в коем случае не выбрасывайте их!) Не размешивайте, и, глотая слюнки, терпеливо ждите, пока белок побелеет.

Яичница — глазунья, жаренная на корейке, копченом сале, колбасе, ветчине.

Этот рецепт особенно хорош для зимы. Растопить на сковороде 1 лож. смальца, положить 3–4 тонких кусочка корейки, колбасы, ветчины или копченого сала.

Когда сало станет слегка прозрачным, а ветчина или колбаса начнут румяниться, перевернуть их на другую сторону, а через пару секунд вбить туда 2 яйца.

Как только белок станет совсем белым, снимайте все с огня и тут же принимайтесь за еду (разумеется, прямо со сковородки).

Как правильно пожарить яичницу с беконом??

А то я купил бекон тонко нарезанный положил на сковородку а он изжарился и есть нечего как правильно пожарить чтоб вкусно было??

Яичница с беконом 1

Положить бекон на сухую холодную сковороду, затем слегка обжарить его на небольшом огне с одной стороны. Перевернуть и залить яйцами и довести яичницу до готовности.

Яичница с беконом 2

Надо обязательно полить сковороду растительным маслом или растопить сливочное — кому как нравится. Потом кладешь бекон — буквально пару минут, переворачиваешь — крайне аккуратно, что — бы не сморщился и тут-же разбиваешь яйца.

Сверху можно сыра потереть или зелень-мелень порезать.

При определённой тренировке получается весьма достойное блюдо.

Яичница с беконом 3

На горячую сковороду полоски бекона, не зевай — главное не пережарить, перевернули…

Если кажется, что сковородка суховата — бекон не дал жира, можно добавить немного масла. Это исключительно на ваш вкус.

Добавляем нарезанный лук, слегка поджариваем, осторожно разбить яйца и в сковородку (я предпочитаю глазунью), положить сверху полоски тонко нарезанного сыра, посолить, поперчить, посыпать зеленью и на маленьком огоньке довести яйца до готовности.

Яичница с беконом 4

Ингредиенты: 3 яйца, 3 полоски бекона, 3 ломтика хлеба для сэндвичей.

Данное количество продуктов рассчитано на 3 порции.

У хлеба обрезать корочки, углы. Раскатать мякиш скалкой в тонкий пласт.

Выложить полоску бекона, предварительно разрезав его на 2 части.

Хлеб выложить в формочку для кексов. Примять хлеб руками, чтобы он принял форму кексницы.

Разбить яйцо в формочку. Таким образом заполнить еще 2 формы. Запечь в духовке, пока белок не станет полностью белым (около 10 минут).

Яичница — глазунья «портмоне» (китайский рецепт).

Наливаем на сковородку 1 лож. оливкового или нерафинированного подсолнечного масла.

В горячее масло осторожно выливаем яичко (при этом уменьшаем пламя газовой горелки.)

Когда белок затвердеет, солим и слегка перчим. Затем (тут нужно собрать все мужество, иначе операция может не удаться) стараемся при помощи вилки и ножа сложить яичницу так, чтобы поднятая ножом половинка накрыла другую, лежащую на сковороде. Прикручиваем газ и через 10–15 секунд переворачиваем яичницу на другую сторону. Уже на тарелке слегка поливаем яичницу острым томатным соусом и посыпаем нарезанной зеленью петрушки.

Подрумяненный белок — «портмоне», а спрятанный в нем желток — «золотая монетка». Отсюда и название. Вкусно-то вкусно, но, наверное, нет смысла тратить на него время, готовя в одиночку.

Совсем другое дело, когда вы готовите вдвоем. Советуем попробовать. Прекрасное развлечение!

Классический гарнир к яичнице-глазунье — шпинат или зеленый лук.

Кроме того, ее можно (и нужно) есть с зеленым горошком, спаржевой фасолью, грибами, тушеными в сметане, картошкой, макаронами.

Едят ее и положив на обжаренные в масле ломтики помидоров или на теплые гренки, намазанные толстым слоем ливерной колбасы.

Посыпают их нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки или перцем (осторожно, не переперчите).

Яичница взбивная.

Есть люди, которые могут глазом не моргнув умять яичницу из 6-8-ми яиц. Это и понятно. Хорошо приготовленная яичница — такая штука, которая съедается необыкновенно легко. И все-таки 2, в крайнем случае 3, яйца — количество, совершенно достаточное для удовлетворения аппетита, особенно если добавить к этому порцию вареного или жареного картофеля и ломоть хлеба с маслом, не говоря уже и о зеленом салате, помидорах или салате из огурцов.

Яичницу легко приготовить отлично, но легко и испортить. Она должна быть сочной и в зависимости от вашего вкуса жидкой или напоминающей по консистенции густой крем. Если ее пережарить, она делается сухой, как опилки, и лишается характерного аромата, который считается одним из важнейших достоинств этого блюда.

Яичница жарится только на маленьком огне. 2 яйца — самая подходящая для нее мера. Их надо вылить в миску или на тарелку и взбивать в течение мин. вилкой, пока полученная таким образом «эмульсия» начнет слегка пениться. Чем лучше вы взобьете яички, тем нежнее, «пушистее» получится яичница.

Затем надо растопить на сковороде 1 лож. сливочного или подсолнечного масла или сала.

Масло придает яичнице особенно тонкий аромат. Жир должен хорошо разогреться (но надо следить, чтобы масло не начало подгорать). Только после этого мы выливаем на сковороду яйца, предварительно посолив их (смотрите не пересолите, пересоленная яичница — это что-то ужасное), и когда они начнут густеть, размешиваем их вилкой, чтобы они равномерно прожарились.

Если к яичкам перед тем, как их взбивать, добавить 1 лож. воды (желательно минеральной) или молока, яичницы будет больше и она будет еще нежнее.

А теперь мы дадим вам на выбор несколько рецептов, которые сообщат нашей основной яичнице новые качества и разнообразие в ваше меню: 2 чайные чайн. лож. тертого сыра, добавленные к взбитым яйцам в последнюю мин. перед тем, как их выливают на сковороду, придадут яичнице очень изысканный, слегка пикантный вкус.

К взбитым яичкам можно добавить, в зависимости от ваших вкусов и возможностей: столовую 1 лож. зеленого горошка, не слишком мелко нарезанной колбасы или ветчины, тушенных в масле грибов, лучше всего шампиньонов. В каждом из случаев, вы получите новую, очень вкусную разновидность яичницы.

Вкус, вид и питательность яичницы (кроме тех случаев, когда вы готовите ее с сыром и горошком) очень выигрывают, если посыпать ее мелко нарезанным зеленым луком.

Если к яичнице (на обед) вы приготовите порцию жареной картошки и разделаете ароматную, золотистую копченую селедочку, можете поздравить себя с прекрасным обедом. В этом случае пожарьте «основную» яичницу, не забывая, конечно (за исключением осенних и зимних месяцев), о нескольких листочках зеленого салата.

Натуральный французский омлет

Омлет удается не на всякой сковороде. Сковородка должна быть массивной, лучше всего чугунной или из толстого алюминия, чтобы она хранила тепло. Перед тем как делать омлет, ее нужно сильно разогреть, предварительно протерев дно и борта кусочком сала. На тонких эмалированных сковородах, как правило, не удается.

Хорошо приготовленный омлет — это истинное наслаждение. Рабочий процесс очень прост. На одного человека достаточно 2-х яиц.

Взбиваем их вилкой в миске или глубокой тарелке несколько дольше, чем для яичницы (ложка воды или молока сделает омлет пышным), потом слегка солим их, кладем на сковородку масло — не меньше чем 0,5 столовой лож. — и в растаявшее, шипящее, но ни в коем случае на подгоревшее масло одним махом выливаем взбитые яички, после чего наклоняем сковороду во все стороны, чтобы масса ровно разлилась по дну. Через несколько секунд яйца начинают густеть. Теперь самое время, встряхнув сковородку, проверить, не прилип ли омлет ко дну. Если прилип — надо при помощи ножа (но очень осторожно) освободить его от этого недопустимого контакта со сковородой.

Когда поверхность омлета станет слегка вязкой (но не жидкой), а низ аппетитно подрумянится— проверяем это чуть-чуть отогнув ножом край омлета, — омлет пора переложить со сковороды на тарелку.

Есть его нужно сразу же, как только он снят со сковороды. Это натуральный французский омлет.

Добавление картошки и салата превратит его в очень подходящее для обеда блюдо, питательное, изысканное, легко перевариваемое и дешевое.

Омлет с фаршем

Омлет можно наполнить разнообразным фаршем: шпинатом, зеленым горошком, сырыми или обжаренными в масле помидорами, грибами, мозгами, кусочками копченой селедки, рубленой ветчиной или колбасой и т. д.

Фарш равномерно распределяем на 1-й половинке омлета и прикрываем его второй половиной. Делать это надо быстро, чтобы омлет не остыл. Зато есть его можно медленно, наслаждаясь каждым глотком. Есть два варианта приготовления омлета с фаршем:

— фарш добавляем прямо в омлетную массу (получится запеканка на сковороде)

— жарим одну сторону омлета, дожидаемся, когда его можно будет завернуть. накладываем фарш на непрожаренную сторону и тут же заворачиваем, закрываем его сверху. Еще немного пожарим под крышкой. Получится омлет немного сыроватый внутри, но несомненно более полезный, чем запеканка.

Если под рукой нет ничего, что могло бы сгодиться на фарш, попробуйте воспользоваться таким рецептом: в разбитые яйца, перед тем как влить их на сковороду, всыпьте горсточку нарезанного зеленого лука, укропа и петрушки (лучше всего вместе). Дальше поступайте в соответствии с обычным омлетным церемониалом. Очень вкусен омлет, если к нему добавить 1 лож. тертого сыра — его можно положить в сырые яйца, а можно посыпать и готовый омлет.

Омлет по-другому.

1 лож. муки (отмерить «верхом») растереть в миске с 1 лож. молока так, чтобы не было ни одного (очень важно!) комка. Вбить туда 2 желтка и старательно размешивать их 1 чайн. лож. не меньше мин., затем слегка посолить. 2 белка взбить вилкой на тарелке до образования пышной пены (белки должны быть холодными, а тарелке ни в коем случае не дозволено быть жирной!), а потом присоединить их осторожно к желткам с мукой, после чего вылить все на сковороду.

Дальше ваш омлет готовится так же, как обычный французский.

Если вы любите сладости, готовый омлет можно намазать любым джемом, конфитюром, повидлом, сложить его или свернуть в трубочку, посыпать сахарной пудрой или сахаром с

корицей, полить малиновым или вишневым соком. Великолепное блюдо даже для исключительных случаев!

Внимание! На сковороде диаметром в 16 см. жарим омлет из 2-х яиц, а при диаметре в 20–22 см. — из 3-х.

Гоголь-моголь.

Желток растираем с 2-я чайн. лож. сахара в чашке или граненом стакане до тех пор, пока смесь не побелеет, а количество ее не увеличится вдвое. Работа идет значительно лучше, если в это время слушать радио.

Добавив полрюмки белого вина, 1 лож. какао или растворимого кофе, свежей клубники, земляники или малины и даже чуточку ванильного сахара, вы получите разные, очень соблазнительные разновидности гоголя-моголя.

Это прекрасный десерт, особенно если к нему подать сухое бисквитное печенье.

Особенно рекомендуем гоголь-моголь студентам: во время ночных бдений перед экзаменом он очень кстати — особенно хороши варианты с кофе и ягодами.

Глава 4. СУПЫ ВАРЕНЫЕ И НЕ ВАРЕНЫЕ, ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ

Старая кухня знала много рецептов супов, которые назывались «похлебками». Самую широкую славу приобрел борщ, а за ним — густой крупяной суп, обильно сдобренный жирным мясом, ну и, конечно, знаменитые «холодники» (разновидности окрошки).

Приготовление супа в холостяцком хозяйстве довольно обременительно — оно требует предварительной подготовки целого ряда продуктов и приправ, о которых так легко позабыть, когда покупками занимаются мимоходом.

И все-таки не стоит вам отказываться от супов, хотя бы потому, что некоторые из них очень легко приготовить.

Скорые супы

Бульон из кубика

1,5 стак. кипятка растворим 1 бульонный кубик. Пробуем на соль. Досаливаем при необходимости. Посыпаем мелконарезанной зеленью петрушки и укропа. Бульон очень выиграет, если заправить его уже в чашке (или в тарелке) сырым желтком. Такой бульон — на первое, жареная картошка — на второе, и ты сыт.

Суп из манной крупы.

Готовим бульон по предыдущему рецепту, но не снимаем кастрюльку с огня. В кипящий бульон постепенно всыпаем, непрестанно размешивая, 2 ложки манной крупы. В течение 8 минут суп понемногу кипит, — не забывайте помешивать. Готовый суп можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или тертым сухим сыром.

Суп из манной крупы с ветчиной или колбасой.

Готовим суп по предыдущему рецепту, с той лишь разницей, что в кипящий бульон кладем только 1,5 столовых ложки манной крупы. А когда суп готов, в него добавляем маленькие кусочки колбасы или ветчины, еще раз доводим до кипения — и готово: похлебка пахнет аппетитно — наливаем в тарелку.

Суп из манной крупы с лимоном

В готовый суп из манной крупы вливают сырой желток, тщательно размешивают все вилкой и перед самой едой выдавливают в суп сок из 1/4 лимона.

Бульон с гренками и тертым сыром

Готовится бульон по первому рецепту. Наливаем его в глубокую тарелку (500 мл.), добавляем 2 столовые ложки гренков (1 ломтик черствого белого хлеба режем на квадратики и подрумяниваем их на сковородке) и 1 ложечку сухого тертого сыра.

Томатный суп № 1

1 полную столовую ложку томатной пасты разбавить 1.5 стаканами кипятка и добавить 1 бульонный кубик. Снова довести до кипения и, не переставая помешивать ложкой, постепенно всыпать 1 столовую ложку манной крупы. 8 минут кипятить на медленном огне. Перед наливанием в тарелку посолить по вкусу.

Томатный суп № 2

Готовится так же, как в предыдущем случае. Но перед тем, как налить в тарелку, заправим суп 1–2 лож. сметаны.

Если у вас ненароком осталось со вчера немного вареного рассыпчатого риса, добавьте его, предварительно разогрев, в суп № 1 и № 2, в этом случае манная крупа не нужна.

Гороховый суп (или кукурузный или овсяный)

Если вам повезет купить граммов 250 гороховой муки (или кукурузной или овсяной или гречневой), вы сможете почти моментально приготовить вкусный гороховый суп.

Сперва надо положить в кастрюльку кусочек масла, величиной с кусочек рафинада или чуть больше. Когда жир расплавится, добавить туда 0,5 ложечки пшеничной муки и 1 полную столовую ложку гороховой муки. Все это нужно тщательно перемешать и следить, чтобы не подгорело, а затем понемногу влить 1,5 стакана теплой воды, хорошо размешать и посолить по вкусу. Держать на огне не менее 15 минут.

К готовому супу можно добавить растертый зубок чеснока или колбасу, нарезанную кусочками. Очень вкусное дополнение к

гороховому супу — подрумяненные теплые гренки из белого хлеба.

Тарелка такого супа, а также порция вареной картошки, сдобренной маслом или жареным салом и подрумяненным луком, — замечательный обед, на готовку которого уйдет не более 30 мин.

Супы из концентратов.

В продаже есть несколько видов супов в концентратах — в банках и пакетах: борщ, щи, гороховый суп и т. д. (плюс бульон, о котором упомянуто выше). Они дешевы и крайне просты в употреблении. На банке или обертке всегда есть рецепт приготовления.

Купите на пробу такой суп, какой вам больше всего по вкусу. Всегда пригодится!

Разные супы

(к сожалению, поглощающие гораздо больше времени)

Овощной суп с картофелем.

Мелко нарезать 1-у морковь, 1-у маленькую петрушку, кусочек корня сельдерея, небольшую луковицу, а если в доме найдется, добавить немножко зеленого горошка и часть головки цветной капусты.

Подбор овощей может быть произвольным при условии, что в нем обязательно будут морковка, петрушка и сельдерей.

Нарезанные или даже натертые на терке овощи залить кипятком (0,5 стак.) и варить на среднем огне 15 мин… Затем опустить туда 2–3 нарезанные картофелины, долить 1,5 стак. воды и варить еще 12 мин…

Когда овощи станут мягкими (но смотрите, чтобы они не разварились), заправьте суп 1 лож. сметаны или чайной 1 чайн. лож. сливочного масла.

Уже в тарелке посыпьте суп укропом.

Для разнообразия можно заправить его специальной заправкой из чайной лож. сливочного масла и чайн. лож. муки (распускаем жир или масло на сковороде, добавляем муку и, непрестанно помешивая, доводим до бледно-желтого цвета).

В заправку, не переставая помешивать, надо постепенно долить 0,5 стак. жидкости из супа. Разбавленную таким образом заправку вылить в кастрюлю с супом и еще раз довести его до кипения, после чего сразу же снять кастрюлю с огня.

«Весенний» овощной суп

Мелко нарезанные овощи варить, как в предыдущем случае, не добавляя, однако, картофеля.

Когда овощи станут совсем мягкими (если вы накроете кастрюлю крышкой, это произойдет через 30 мин.), посолите их по вкусу, добавьте щепотку сахара и заправьте 2-я лож. сметаны, смешанными с 1 чайн. лож. пшеничной муки или 0.,5 чайн. лож. крахмала. Еще раз доведите суп до кипения (3 мин.).

Уже на тарелке посыпьте его укропом.

Рассольник

Морковь, петрушку, луковицу, картофелину и кусочек сельдерея помыть и почистить, порезать, а потом сварить в 1,5 стак. х воды. Сюда можно добавить и полкубика бульонного концентрата. Пока все это варится, почистите соленый огурец, натрите его на крупной терке и добавьте к овощам.

Через 12 мин. добавьте 1 чайн. лож. пшеничной муки, разведенную в четверти стак. остуженного отвара и четверти стак. огуречного рассола (покупая соленые огурцы, не забудьте взять и рассол).

Еще раз доведите суп до кипения. Посолите по вкусу. Можно добавить щепотку сахара.

Перед едой добавляем 2 чайн. лож. сливочного масла.

Выходит прекрасный, кисловатый, освежающий суп. Вместе со свежесваренной, размятой картошкой это составит прекрасный обед.

Кислые щи

Классический зимний суп. А к нему классическое второе обеденное блюдо — жареная или вареная, заправленная сливочным маслом картошка.

150 гр. квашеной капусты (без сока) заливаем 2-я стак. ми воды (можно также добавить 1 лож. готового грибного соуса). Варить, пока капуста не станет мягкой и прозрачной. Через 12 мин. после начала кипения добавить 50-100 гр. колбасы, порезанной на кусочки.

Если вода выкипит, добавьте соответствующее количество кипяченой воды.

Заправить подрумяненной заправкой (см. рецепт «Овощной суп с картофелем») и довести до кипения еще раз.

Крупяной суп

2 лож. перловой крупы, 1-у очищенную морковку, 2 петрушки, 1 картофелину, 1 кусочек сельдерея, 1 сухой гриб

залить 2-я стак. ми воды и варить до тех пор, пока крупа не станет мягкой.

Тогда добавить полкубика бульонного концентрата.

Вынуть овощи, порезать продолговатыми ломтиками и снова положить в суп (их можно также натереть на крупной терке еще перед варкой).

Уже в тарелке добавить в суп 1 лож. сливочного масла и 1 лож. сметаны.

Борщ

Борщ — гордость славянской кухни. Борщ с мозговой костью — украшение любой трапезы. Популярностью своей он обязан характерному кисловатому вкусу. Его ели даже для протрезвления, «с похмелья» и во время «горячки», как некогда называли всякие болезни, сопровождавшиеся высокой температурой. Борщ тогда готовили на отваре из особой травы, вроде щавеля, на свекольном квасе, на закваске из ржаной муки.

Классический польский борщ

За неделю до варки борща заквасьте свеклу.

Делается это так: 5 штук свеклы (обязательно темно-красной) очистить, быстро ополоснуть под краном, нарезать тонкими ломтиками и сложить в 1 — литровую или 1,5 — литровую банку, после чего залить свеклу кипяченой водой комнатной

температуры- до краев банки. Если поверх свеклы положить в банку корочку черного хлеба, наша свекла заквасится быстрее. Затем надо обвязать баночку куском марли или листком продырявленной бумаги. Через 4–5 дней на поверхности образуется густая пенка, которую следует осторожно снять и вместе с коркой хлеба выбросить. На следующий день сок из банки надо слить в бутылку, — он будет интенсивно-красного цвета и очень кислый. В бутылке квас из свеклы может храниться — разумеется, в прохладном и темном месте! — до 2-х недель.

Заготовив квас, можно приняться за приготовления самого борща.

Традиционный овощной набор для супа[18] надо залить 2 стаканами воды и добавить к ним 2 сырые, нарезанные ломтиками свеклы. Варится все 30 мин. Советуем добавить в кастрюлю граммов 150 свинины, или кусок колбасы, или копченой ветчины.

Отдельно варим 5–6 сушеных грибов в 0,5 стак. воды (по мере выкипания воды ее следует доливать снова — не больше, чем ее было вначале), а через 1 час, процедив грибной и овощной отвары, смешиваем их и, добавив стакан нашего свекольного кваса, еще раз ставим борщ на огонь, чтобы подогреть его, не доводя до кипения.

Посолив борщ и добавив сахару по вкусу, положим в него мясо, предварительно мелко нарезанное, или ветчину. Борщ готов!

Его можно есть с горячей вареной картошкой, или с фасолью, или с пельменями, предварительно сваренными или поджаренными. Можно подать к нему и готовые пирожки с мясом.

Если вы хотите обойтись без свекольного кваса, готовить борщ надо так. Добавьте к набору суповых овощей не две, а три свеклы. Затем незадолго до того, как сядете за стол, добавьте в борщ еще одну сырую и мелко натертую свеклу и непременно положите несколько кристалликов лимонной кислоты и 1 стол. ложку 9%-го уксуса.

Облегченный вариант борща готов! Приятного аппетита!

Классический украинский борщ

В кастрюлю наливаем 1 л воды и кладем очищенную свеклу, средних размеров.

Через 0,5 часа добавляем суповые коренья и накрошенную луковицу.

Еще через 0,5 часа кладем туда же 2 очищенные и нарезанные кусочками картофелины и примерно 200 гр. нашинкованной свежей капусты. одновременно вынимаем из кастрюльки свеклу, морковь, и петрушку и даем им немного остыть.

Натираем теплые овощи на крупной терке, кладем, их обратно в кастрюлю и заправляем борщ 2-я лож. томатной пасты, прогретой на сковороде с 1 лож. сала или подсолнечного масла, или острым томатным соусом, или 2-я — 3-я помидорами (свежими или консервированными).

Если необходимо, можно подкислить борщ щепоткой лимонной кислоты. Зубок чеснока, растертый со щепоткой молотого черного перца, придаст борщу особую пикантность.

Уже в тарелку кладем 1 лож. сметаны.

Не забывайте и о зелени петрушки или укропа.

Украинский борщ можно варить на грибном, курином или мясном бульоне (из говядины, свинины, косточек от корейки или ветчины).

На редкость вкусно и сытно.

Картофельная «юшка»

Почистите 3 средние картофелины, 1-у разрежьте пополам, 2 — кусочками.

Затем поставьте их варить; налив воды столько, чтобы она покрывала картофель. Когда картофель сварится размять вилкой на тарелке и полученное пюре положить обратно в кастрюлю.

Растопите затем на сковороде 1 чайн. лож. сала и поджарьте в нем крупно нарезанную луковицу вместе с кусочками любой копченой или вареной колбасы (50 гр.). Не пережарьте их!

Теперь выложите содержимое сковороды в кастрюлю с картофельной «юшкой», бросьте туда же 1 лавровый листик, дайте супу покипеть мин. 5–6 и можете приниматься за еду.

Примечание. Для того чтобы получилась классическая картофельная «юшка», ее надо заправить салом, поджаренным вместе с луком, и сварить в ней маленькие клецки.

Уха из рыбных консервов

Для этого можно использовать любые консервы.

Картофель надо сварить, как для «юшки»,

Почистите 3 средние картофелины, 1-у разрежьте пополам, 2 — кусочками.

Затем поставьте их варить; налив воды столько, чтобы она покрывала картофель. Когда картофель сварится размять вилкой на тарелке и полученное пюре положить обратно в кастрюлю.

Растопите затем на сковороде 1 чайн. лож. сала и поджарьте в нем крупно нарезанную луковицу вместе с кусочками любой копченой или вареной колбасы (50 гр.). Не пережарьте их! Теперь выложите содержимое сковороды в кастрюлю с картофельной «юшкой», бросьте туда же 1 лавровый листик, дайте супу покипеть мин. 5–6 и растереть 1-у картофелину и выложить в кастрюлю 0,5 консервной банки рыбных консервов в масле (весом в 350–400 гр.).

Добавьте туда же 3–4 горошины перца и лавровый листик.

Дайте супу вскипеть 1 раз.

Аромат заставит вас тут же сесть за стол.

Хлодник (сырой)

Этот освежающий суп великолепен в жаркие дни.

1,5 стак. кислого молока (простокваши, кефира) надо как следует смешать с 0,5 стак. 20–25 % сметаны.

Затем следует добавить горсть мелко нарезанного зеленого лука, укропа, редиски и свежего огурца (можно добавить и несколько кружочков маринованного огурца).

Чтобы хлодник был красивого розового цвета, надо влить в него 1 стол. лож. сока, выдавленного из натертой сырой красной свеклы.

Вкус и питательность хлодника возрастут, если в него положить нарезанное кружочками или ломтиками крутое яйцо.

Мы советуем приготовить хлодник за час до еды — тогда вкус всех составных частей гармонично соединится в нем в одно целое.

Ну, и еще одно важное условие: хлодник должен быть действительно холодным!

Неварёные фруктовые супы

Из клубники, малины, земляники или яблок можно приготовить очень вкусные, освежающие неварёные супы.

Раздавите 1 лож. 0,5 стак. ягод и добавьте ягоды к простокваше, наполовину смешанной со сметаной (желательно не очень кислой). Добавьте по вкусу сахар или сахарную пудру. Супы из сырых ягод или фруктов должны быть холодными.

Так же готовится и суп из яблок — с той только разницей, что яблоки (2) надо натереть на мелкой терке (желательно пластмассовой, чтобы сохранить витамины). К яблочному супу можно добавить щепотку корицы.

Вареные фруктовые супы

Произвольно выбрав фрукты или ягоды (их можно и соединить) — например, яблоки с малиной или сливами, разваривaем их в 2-х стак. х воды, протираем через сито или дуршлаг, добавляем 0,5 чайн. лож. крахмала, разведенной несколькими лож. охлажденной протертой ягодной или фруктовой массы, еще раз доводим до кипения, добавляем по вкусу сахар и под конец забеливаем 2-3-мя лож. сметаны.

К фруктовому супу (за исключением супа из земляники и

малины) можно добавить щепотку корицы.

Ко всем фруктово-ягодным супам очень хороши бисквиты или сладкое сухое печенье, которое можно купить в магазине.

Яблочный суп с черным хлебом

500 г яблок, 50 г сухарей из черного хлеба, 1 л молока, 20 г масла, 30 г сахара, щепотка соли, чайная ложка корицы.

Хлебные сухари размолоть, растереть с сахаром, перемешать с корицей и, залив кипящим молоком, довести до кипения. Заправить маслом.

Дольки яблок разложить по тарелкам и залить подготовленной жидкостью.

Суп можно употреблять как горячим, так и холодным.

Яблочный суп со сметаной

500 г яблок (покислее), 0,75 л воды, сахар по вкусу, 20 г муки, немного соли, полстакана сметаны, 50 г лапши.

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать их кусочками в виде кубиков. Воду немного посолить и вскипятить с сахаром. Положить подготовленные яблоки и, немного поварив, всыпать просеянную муку.

Варить несколько минут, помешивая. Положить в суп отдельно сваренную лапшу и заправить сметаной.

Суп можно подавать в горячем и холодном виде.

Суп-пюре из яблок

Яблок—200 г, воды— 1 л, сахар —40–50 г, сметаны— 30 г, муки—10 г.

Яблоки испечь, протереть.

Оставшуюся кожицу залить водой, прокипятить 10 минут, процедить и добавить воды до 1 литра.

Положить в яблочное пюре сахар, растереть до пышности, добавить сметану и тоже растереть до пышности.

Пшеничную муку (можно ржаную, картофельную или кукурузную, овсяную, рисовую, гречневую, можно толокно или геркулес) развести холодной водой, смешать с кипящим супом, прокипятить, остудить и добавить яблочное пюре.

Суп сладкий «омлетный» («снежок»)

Если такой суп вам готовили в детстве, вы должны были сохранить о нем самые нежные воспоминания и остаться ему верны; если же вы его не пробовали, завидуем — у вас все впереди. Вот почему мы кончаем наше «суповое ревю» именно этим рецептом.

Сырой желток растираем в течение 10-ти мин. с 2-я чайн. ложк. сахара или, еще лучше, сахарной пудры и щепоткой ванили.

Белок взбиваем вилкой или веничком на тарелке, пока не образуется пышная пена.

Растертый желток разбавляем 0,5 стак. молока комнатной температуры и вливаем в кастрюльку, где уже вскипел 1 стак. молока.

Затем все надо подогреть, но не доводить до кипения.

Потом остудить и уже на тарелке прикрыть суп «шапкой» из взбитых белков.

Необыкновенно растроганные внезапно оживившими воспоминаниями детства, мы жадно глотаем наш суп, заедая его печеньем.

Глава 5. КАРТОШКА И ВСЕ, ЧТО ИЗ НЕЁ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ

В ней содержатся весьма значительное количество углеводов (12%), до 2-х % белка, ценные минеральные соли и витамин С.

Больше всего витамина С в молодом картофеле. А так как витамины и минеральные соли расположены непосредственно под кожицей клубней, чистите их как можно тоньше и обязательно ножом из нержавеющей стали.

Не следует держать картофель слишком долго в воде. Варить его лучше всего целиком, причем заливать надо не холодной водой, а КИПЯТКОМ.

Старый картофель (зимой и весной) чистят, снимая слой потолще, тщательно удаляя ростки, которые содержат вредные для организма вещества.

Молодой картофель

Молодой картофель не чистят а соскребают с него ножом тонкую кожицу. Если перед этим вы опустите картофелины в воду, кожица счищается куда легче.

Очищенные картофелины надо залить подсоленной кипящей водой и варить на небольшом огне, обязательно под крышкой. Когда они сварятся, отцедите, воду, накрошите в кастрюльку укроп, положите 30 гр. сливочн. масла и, прикрыв ее крышкой, встряхните несколько раз, чтобы картофелины равномерно перемешались с маслом и укропом.

Обычная вареная картошка

Очищенный картофель залейте подсоленной кипящей водой и варите под крышкой на большом огне. На тарелке сдобрите ее подсолнечным или сливочным маслом или салом, а если любите — посыпьте подрумяненным на каком-нибудь масле луком.

Картофельное пюре

Горячую вареную картошку разомните как следует деревянной ложкой или деревянным пестиком и добавьте в нее немного молока и сливочного масла.

Очень вкусно посыпать пюре накрошенным зеленым луком или петрушкой.

Поджаренная вареная картошка

Остуженные вареные картофелины порежьте кружочками и поджарьте на разогретом заранее смальце, растительном или сливочном масле так, чтобы кружочки подрумянились с обеих сторон.

Обязательно посыпьте все зеленым луком и зеленью петрушки. Можно поджарить картошку и на том масле, на котором вы подрумянили предварительно порезанный кружочками лук.

Оладьи из сырого картофеля. — «деруны»

6 крупных картофелин надо натереть на мелкой терке, слить отделившийся от мезги сок, добавить 1 стол. лож. пшеничной муки (можно и не добавлять), а также небольшую натертую луковицу, соли и перца. Можно добавить и сырое яйцо.

Тщательно перемешайте эту массу, после чего выкладывайте ее 1 лож. на сковородку, предварительно сильно разогрев на ней подсолнечное масло.

Когда оладьи с одной стороны подрумянятся, переверните их ножом и дожарьте с другой стороны.

Горячие, подрумяненные, с хрустящей корочкой оладьи хорошо идут с салатом из квашеной капусты с грибным или томатным соусом.

Можно полить их сметаной.

Оладьи из вареного картофеля

Остуженные и как следует размятые картофелины перемешайте с 1 лож. сметаны и сырым яйцом. Если масса окажется слишком жидкой, добавьте немного толченых сухарей или в крайнем случае пшеничной муки. Посолите, чуть-чуть поперчите. Сделайте из этой массы маленькие плоские котлеты или колбаски, обкатайте их в сухарях и обжарьте с обеих сторон на растительном или сливочном масле или смальце до золотистого цвета.

Горячие оладьи из вареного картофеля можно есть с салатом из сырых овощей или горячим соусом (томатным, луковым или укропным, а лучше всего — с грибным).

Клецки из вареного картофеля

6-7 горячих картофелин разомните вилкой, остудите и тщательно перемешайте с полной 1 лож. пшеничной муки и одним яйцом. Не забудьте посолить. Если масса окажется жидкой, добавьте манной крупы.

Из этой массы выкатайте длинные валики толщиной в палец и разрежьте их на кусочки длиной в 4 см… Опустите их в подсоленный кипяток. Как только они начнут всплывать наверх — значит, готовы.

Выньте их из воды и отцедите на сите.

На тарелке полейте их подсолнечным маслом (кто любит — с жареным луком).

Холодные клецки можно разогреть на горячем масле. Тоже очень вкусно.

Можно посыпать их творогом или есть с любым горячим соусом (луковым, томатным, грибным), а в овощной сезон — с салатом из свежих овощей.

Фаршированная картошка

Помойте и почистите 4–5 (в зависимости от аппетита) одинаковых, средней величины картофелин, срежьте с них верхушки и сделайте ножом углубление так, чтобы картофелины приняли форму чашечек.

Из остатков вареного или жареного мяса или из 100 г колбасы приготовьте фарш: порежьте как можно мельче, мясо или колбасу вместе с крутым яйцом, смешайте все это с 1 лож. сметаны и поджаренным луком.

Посолив и поперчив по вкусу, как следует все перемешайте, наполните этим фаршем сырые картофелины — чашечки и поставьте их в котелок, мелкую кастрюлю или микроволновку, прикрыв «чашечки» срезанными верхушками. Перед тем как поставить их в духовку (или перед тем как накрыть микроволновку крышкой), полейте все подсолнечным маслом (сливочным маслом или салом).

Когда картофелины красиво зарумянятся, потыкайте их для верности вилкой, чтобы проверить, готовы ли они.

Очень хороша фаршированная картошка с томатным или грибным соусом.

Картошка, запеченная с яйцом

8 вареных холодных картофелин и 2 крутых яйца порежьте пластинками.

Изжарьте на сковороде в 2-х ложках сала, растительного или сливочного масла мелко нарезанную луковицу.

В небольшую сковороду, дно и борта которой смазаны маслом и посыпаны тертыми сухарями, положите слой картошки, поверх него слой яиц, посыпьте все это жареным луком и полейте маслом, на котором он жарился. Поверх положите еще 1 слой картошки, полейте 2-я лож. сметаны и запекайте в духовке или, прикрыв крышкой, на конфорке, но на маленьком огне. Если у вас есть печка — микроволновка, готовить можно и в ней. Печется это блюдо 13–14 мин…

Готовую запеканку осторожно выложите на тарелку, причем проследите, чтобы она не рассыпалась. В качестве гарнира рекомендуем соленые или маринованные огурцы или квашеную капусту.

Жареная картошка

Жарить картофель можно на сале, смальце, сливочном и подсолнечном масле. Для этого любимого всеми блюда чистим 2–3 крупные картофелины, ополаскиваем их и обсушиваем чистым полотенцем. Затем режем картофелины на пластинки или брусочки, сильно разогреваем жир (1-у столовую 1 лож.) на сковороде и жарим их, время от времени помешивая до золотистого цвета.

Солить картошку следует в самом конце жаренья, иначе она будет твердой.

Картошка «фри» (жареная во фритюре)

Несколько очищенных и вымытых картофелин режем на дольки, пластинки или палочки толщиной с карандаш и обсушиваем на чистом кухонном полотенце.

На сковороде сильно разогреваем подсолнечное масло. Масла должно быть много, чтобы картошка свободно плавала в нем.

Когда ломтики картофеля пожелтеют (мин. через 5), вынимаем их шумовкой или обычной 1 лож. и отцеживаем с них жир (лучше всего на сите).

Снова разогреваем жир — он должен кипеть — и снова кладем в него картофель так, чтобы дольки зарумянились до золотистого цвета.

Вынимаем, отцеживаем с них жир и посыпаем мелкой солью.

Есть сразу же!

Это очень изысканный, но и очень дорогой гарнир, так как он требует много масла, да и к тому же отнимает немало времени.

Способ приготовления картошки «фри», очень популярной во всем мире, взят нами из французской кухни.

Картофельный салат

3-4 крупные вареные холодные картофелины нарежьте пластинками или кубиками средней толщины и тщательно размешайте (осторожно, не раздробите при этом ломтики картофеля) с 1 лож. нерафинированного подсолнечного или оливкового масла, 2-я чайн. ложк. уксуса, мелко нарезанным луком и укропом.

Посолите и поперчите по вкусу.

Это великолепный гарнир к сосискам, сарделькам, свиным

отбивным.

Салат будет вкуснее, если приготовить его за час до еды.

Глава 6. МЯСО ВСЕХ СОРТОВ, А ТАКЖЕ ПЕЧЕНКА, МОЗГИ И БЛЮДА ИЗ НИХ

Мясо, приготовленное различными способами, как правило, жирное и обильно приправленное кореньями, было основой ставропольской кухни. Наши предки ели мясо в чрезмерных количествах, что, естественно, способствовало появлению многих болезней, порядком укорачивая их и без того слишком короткую жизнь.

Мясо действительно снабжает организм очень ценными питательными веществами — животным белком. Запомните, что белок:

а) играет важную роль в образовании и обновлении тканей;

б) является важным источником энергии;

в) повышает сопротивляемость организма;

г) служит исходным материалом для образования некоторых гормонов;

д) возбуждающим образом влияет на деятельность человеческого организма;

е) принимает участие в очистке организма от отравляющих веществ.

Если вы съедаете ежедневно порцию мяса или рыбы весом в 100 гр., 50 гр. сыра или 2–3 яйца, можете быть уверены, что ваш организм получил свою «железную» порцию белка. Если вы работаете физически, занимаетесь спортом — только тогда можно позволить заправляться этими продуктами.

Но люди старше 35 лет и к тому же ведущие сидячий образ жизни не должны превышать эту норму, памятуя о том, что молоко, хлеб, мучные блюда и картофель тоже содержат белки. Поэтому стоит устраивать иногда вегетарианские дни, особенно после 40-а лет. Пожилые люди (пожилые по возрасту, но не по складу характера) после 50 лет могут уменьшить снабжение организма белком, причем с пользой для себя.

Конечно, нет ничего страшного в том, что вы время от времени с аппетитом съедите котлету или бифштекс весом в 100 гр. Смотрите, однако, чтобы это не случилось слишком часто, и ни в коем случае не ежедневно!

Громадное преимущество некоторых мясных блюд состоят в том, что их можно быстро приготовить, иногда за каких-нибудь

10 мин. Прежде всего это относится к жареному мясу.

Но мы, однако, начнем с рецепта блюда, которому не нужны ни огонь, ни сковородка. Это излюбленное блюдо наших земляков с экзотическим названием «татарский бифштекс».

Татарский бифштекс

Делается он так. Сырое говяжье мясо (кусок вырезки) очень мелко рубится или пропускается через мясорубку. Затем его заправляют мелко накрошенным луком, сырым желтком, растительным маслом. Солят, перчат. Любители остроты добавляют еще и немножко горчицы.

Пропорции таковы: на 100 гр. мяса — 1 желток, 1 луковица (нарежьте также еще и зеленого лука), 1 столовая ложка растительного масла, 0,5-ложечки горчицы. Соль и перец по вкусу.

Татарский бифштекс очень вкусен, если его есть с горчицей, вареной картошкой и зеленым салатом или салатом из свежих огурцов или других сырых овощей. Можно намазывать его на греки (густым слоем). Посыпьте сверху зеленым луком.

Рубленые котлеты.

100 гр. мясного фарша (говяжьего, свиного или телячьего) как следует перемешайте рукой с хорошо намоченным в воде и отжатым куском булки или батона, предварительно очищенным от корки (ломоть должен быть толщиной в палец), а также с одним сырым желтком; натрите туда же маленькую сырую луковицу.

Посолите по вкусу. Можно добавить и щепотку перца.

Из этой массы сделайте 2 котлеты, обваляйте их в тертых или панировочных (есть в продаже) сухарях и жарьте на разогретом масле по 4 мин. с каждой стороны.

Если масса окажется жидковатой (это происходит, как правило, когда булка недостаточно отжата), добавьте немного тертых сухарей.

Рубленые котлеты можно приготовить из смешанного мяса; например, 50 гр. говядины и 50 гр. свинины или телятины.

Рубленые котлеты очень хороши и холодными, особенно для прогулок и поездок.

Свиная отбивная панированная

Не слишком большую и не слишком жирную свиную отбивную положите на деревянную дощечку и отбейте колотушкой. Благодаря этому мясо становится нежным. Затем слегка посолите отбивную и обмакните с обеих сторон сначала в муку, а потом во взбитое вилкой сырое яйцо. Теперь изловчитесь и посыпьте ее на весу тертыми сухарями над сковородкой, где

уже шипит жир. Жарьте по 5 мин. с каждой стороны — не дольше, иначе отбивная будет суховатой.

Свиная отбивная иначе

Отбить, посолить и обмакнуть отбивную только в муку, без яйца и сухарей, и жарить, как указано выше.

Свиная отбивная натуральная

Слегка отбитую котлету положите прямо на сковороду и жарьте в сильно разогретом масле, как указано выше.

Свиная отбивная натуральная с моченными яблоками

Мало у нас известное, но очень вкусное блюдо.

Почистите 1 моченое яблоко, удалите косточки и порежьте его ломтиками.

Ломтики уложите в маленькую кастрюльку и залейте 1 лож. воды. Тушить под крышкой 5 мин. на среднем огне. Через 5 мин. разомните ломтики вилкой и тушите еще 5 мин… Яблочную массу слегка посолите (да!) и поперчите (да-да!!!).

Отбивная, поданная с таким гарниром, политым на тарелке оставшимся от жарки котлеты маслом, — просто объедение, особенно если не забыть о горчице.

Та же отбивная с луком

Пока котлета жарится (приблизительно через 2 мин. после начала), положите на сковородку рядом с отбивной нарезанный тонкими пластинками лук.

Время от времени переворачивайте его вилкой, чтобы он не пригорел.

Не забудьте о горчице!

Внимание!

Приготовленная должным образом отбивная должна быть

сочной и мягкой: не отбивная, а сама нежность!

Битки из телятины

Если вам удастся купить хороший, толстый кусок телятины, предпочтительно от задней ножки, приготовьте битки, используя рецепт свиной отбивной — панированной или натуральной.

Телячий биток в сметане

Телячью отбивную пожарьте на разогретом масле, обмакнув ее предварительно в муку (отбивная должна быть припудрена равномерно, излишек муки удалить!).

Готовую отбивную положите на тарелку, на сковородку же вылейте 1 лож. сметаны и доводите ее до кипения. Сметана, смешавшись с маслом и с остатком муки, превратится в великолепный соус, которым и полейте отбивную.

Шницель из телятины «по-венски»

Шницель «по-венски» отличается тем, что его делают из тонкого куска мяса. Отбейте мясо очень тонко, но так, чтобы не продырявить его. Дальше готовьте по рецепту «Свиная отбивная панированная».

Бифштекс

Купить говяжью вырезку сейчас дорого, но можно. Не падайте духом, — при сохранении стойкости вы добьетесь своего, и, если не целиком, то 0,5 кг вырезки будут ваши. Этого хватит на 3 дня объедения бифштексом. И удовольствие ваше будет тем полней, чем реже на вашем столе появляется сей деликатес.

В любом случае, даже если вы берете порцию на один раз, кусок вырезки должен весить не менее 150 граммов. В иных торговых точках бывают уже разделанные бифштексы, которые остается только поджарить.

Делать это надо так.

Слегка отбейте мясо, придайте ему овальную форму и непосредственно перед жаркой чуть-чуть присыпьте мукой. Жарить его надо на большом огне, опустив в сильно разогретый жир по 3 мин. с каждой стороны.

Солится бифштекс на сковороде, когда он уже готов

Не медлите с едой. Свежеприготовленный бифштекс — самый в вкусный. Уже на тарелке положите на бифштекс 30 гр. сливочн. масла (обязательно попробуйте как-нибудь смешать масло со щепоткой мелко накрошенной зелени петрушки или укропа — очень вкусно!) или яичницу — глазунью из одного яйца.

Это классический бифштекс «по-английски», или, иначе, «бифштекс с кровью». Не удивляйтесь поэтому, если из разрезанного вами на тарелке куска мяса, которое должно сохранить сочность и розовый цвет, потечет сок, напоминающий кровь. Так должно быть!

Ромштекс

Если вам не удастся достать вырезки, не приходите в уныние. Зайдите в ту же «Кулинарию» и купите говяжий ромштекс. Если вы приготовите его как следует, то испытаете эмоции, не многим отличающиеся от тех, какие позволяет испытать бифштекс.

Вот рецепт.

Мясо отбейте на дощечке достаточно сильно, но так, чтобы не продырявить его. Слегка присыпьте мукой. Жарьте на сильно разогретом масле и большом огне по 3–4 мин. с каждой стороны. Посолите. одновременно с мясом на той же сковородке подрумяньте лук, нарезанный тонкими кружочками. На тарелке покройте ромштекс луком и полейте маслом со сковороды. Если вы положите на ромштекс яичко (глазунью), вас ждет поистине царский пир. Есть ромштекс надо только горячим!

Баранья котлета

Баранина не только очень вкусное мясо, у него есть и еще 1 достоинство: оно легко усваивается, даже лучше, чем телятина.

Кусок бараньей ножки либо кусок бараньего филе или корейки (100–120 гр.) жарим, предварительно отбив и натерев измельченным зубком чеснока, как бифштекс или ромштекс.

Жареная свинина

Кусок нежирного окорока (120–150 гр.) режем на мелкие кусочки и жарим 10 мин. на разогретом масле, часто перемешивая, чтобы они равномерно подрумянились.

Кто любит жареный лук, может добавить его (предварительно нарезав кружочками) на пятой минуте. Через 10 мин. посолите, неплохо и слегка поперчить.

Второй вариант

Вместо лука можно добавить на первой минуте мелко нарезанные шампиньоны (30–50 гр.).

Особенно внимательно отнестись к печени должны люди малокровные: печень богата витаминами А и В.

Печень (телячья, свиная)

Особенно внимательно к печени должны отнестись люди малокровные печень богата витаминами А и В.

Печень жареная — «минутка». Кусок печени (150 или 200 гр.) обмакнуть в муку и жарить на разогретом жире, на большом огне, по 3 минуты с каждой стороны. Еще вкуснее она с луком, поджаренным одновременно на той же сковороде. Солить перед снятием с огня!

На срезе печень должна быть розовой. Как и бифштекс, она склонна ронять «кровавые слезы» при надрезе.

Мозги. Котлеты из мозгов

Кусок мозгов (150 гр.) хорошо ополоснуть под краном и тщательно очистить от пленки. Затем положить его в 0,5-литра кипятка, слегка подсоленного и подкисленного 1 ложечкой уксуса. Снова довести воду до кипения и сразу же осторожно вынуть. Обмакнуть в разбитое яйцо и обкатать в тертых сухарях.

Жарить на разогретом масле до золотистости, по три минуты с каждой стороны.

Печень жареная — «минутка»

Кусок печени (150 или 200 гр.) обмакнуть в муку и жарить на разогретом масле (на большом огне) по 3 мин. с каждой стороны.

Очень вкусна она с луком, поджаренным одновременно на той же сковородке. Солите перед тем, как будете снимать с огня!

На срезе печень должна быть розовой. Как и бифштекс, она имеет склонность ронять «кровавые слезы», когда вы ее надрезаете.

С гарниром — зеленый салат и вареная картошка — это великолепное второе блюдо.

Мозги «по-польски»

Сваренные, как описано только что, и остуженные мозги режем на кубики, смешиваем с луком, поджаренным на ложке масла, мелко нарезанным, солим и перчим, а затем, не переставая помешивать, жарим в течение 5 минут на среднем огне.

Вбиваем на сковородку сырое яйцо, тщательно перемешиваем с мозгами и дожариваем еще минуту. На тарелке посыпаем мелко накрошенной зеленью петрушки.

Тем, кому за 40, есть мозги не рекомендуется — в них содержится много жиров и жироподобных веществ. И в остальных случаях мозги не должны появляться на столе чаще 2-х раз в месяц.

Мясные блюда, описанные выше, особенно подходят для холостяцкого быта прежде всего по быстроте приготовления: 10 минут.

Для готовки же отварного или тушеного мяса нужно намного больше времени — от 1 часа до 2-х, да и это зависит от «возраста»

мяса.

Кроме того, при варке небольшого куска мяса часть ценных веществ переходит в отвар (бульон). Поэтому покажем всего несколько рецептов блюд из вареного мяса.

Мясные галушки (фрикадельки)

100 гр. фарша из нежирного мяса, телятины, говядины, свинины перемешать с 1 сырым яйцом и кусочком намоченной в воде и хорошо отжатой булки.

Посолить по вкусу.

Выкатать шарики величиной с маленькое яичко и, опустив их в горячий, подсоленный овощной отвар (3/4 стак. воды, маленькая морковь, полпетрушки, кусочек сельдерея), варить 12–15 мин..

На 1 стакане отвара приготовить укропный соус, из остатка — суп (овощной, картофельный, томатный).

Такие галушки (фрикадельки) можно варить и в воде, в которой растворен кубик бульона (тогда не надо добавлять овощей).

Мясо в овощном отваре

Это может быть кусок телятины, говядины или нежирной свинины.

Мы, однако, не советуем вам варить небольшой, весом в 100–150 гр. кусочек мяса, так как вода выварит из него все питательные вещества и мясо делается невкусным. Поэтому лучше 300 гр. мяса, и этого полностью хватит на 2 обеда.

Тщательно ополосните мясо под краном. Не держите его долго под струей воды и никогда не держите в воде перед варкой! Потом положите в кипяток (обязательно в кипяток!).

На 300 гр. сырого мяса возьмите 0,75 л воды (часть ее выкипит в процессе приготовления). Мясо варят под крышкой, на среднем огне.

Через 0,5 часа добавьте немного овощей: кусочек морковки, петрушки, сельдерея, даже если есть, сушенный грибок.

Когда мясо станет мягким, посолите воду, в которой она варилась. Если выкипело слишком много воды (отвара должно быть около 0,5 л.), возместите недостачу соответствующим

количеством кипятка.

Отвар не выливайте, а приготовьте из него суп или соус. Из вареных овощей сделайте салат (см. главу «Салаты из вареных овощей») или добавьте их в суп.

К отварному мясу советуем 1 из следующих соусов: укропный, томатный, с зеленым луком или хреном.

Летом же мы отдаем предпочтение другому гарниру — салату из сырых овощей.

Тушеное мяса

Ошпаренное кипятком или полежавшее 15 секунд в кипятке мясо натираем солью и обжариваем со всех сторон в небольшом котелке, на сильно разогретом масле до золотистого цвета. Добавляем пол-ложки не очень мелко порезанного лука, жарим еще 1 мин., а потом заливаем 0,5 стак. воды и тушим, прикрыв крышкой, на среднем огне. По мере того, как вода будет выкипать, понемножку доливайте кипяток.

Телятина будет готова через 40–50 мин…

Свинина тушится дольше, а говядина еще дольше. Проверьте с помощью вилки, готово ли мясо. Если готово, выньте его на тарелку и полейте оставшимся в котелке соусом.

Соус можно разбавить 1 лож. горячей воды (тогда надо еще разок прокипятить его) или заправить 1 лож. сметаны.

Очень вкусный выйдет соус!

Гуляш

Мясо, предназначенное на гуляш (150 гр.), нарежьте кубиками, подрумяньте на сковороде в сильно разогретом масле, добавьте нарезанную кружочками небольшую луковку и дожаривайте на медленном огне, следя, чтобы лук не прогорел. Только после этого посолите.

Обжаренные кусочки мяса можно присыпать мукой.

Через 10 мин. залейте мясо 0,5 стак. воды и тушите, прикрыв крышкой, еще 15 мин… Проверьте, достаточно ли соленым вышел соус, и только после этого выложите содержимое сковороды на тарелку.

Тот же гуляш — иначе

К гуляшу, приготовленному по предыдущему рецепту, добавляем 1 лож. томатной пасты и щепотку перца — черного или красного. Если соус слишком густой, разбавляем его 1-й–2-я лож. воды и доводим до кипения.

Это венгерский гуляш. Вместо воды можно добавить 1 лож. сметаны.

Глава 7. О РЫБЕ, А ТОЧНЕЕ, О ТРЕСКЕ И СЕЛЕДКЕ (НО НЕ ТОЛЬКО О НИХ!)

Существует превратное мнение, будто приготовление рыбы требует много времени и значительной осведомленности в кулинарии. В действительности же дело выглядит совсем иначе: поджарить кусок рыбы вовсе не сложнее, чем свиную отбивную.

Так что давайте не будем ограничиваться рыбными консервами, а, набравшись смелости, возьмемся за приготовление трески и селедки. Введя в свое меню рыбу, особенно морскую (треску и селедку), вы сполна обеспечите организм такими полезными для него веществами, как белок, йод, фосфор и другие.

В рыбных магазинах в специализированных отделах «Супермаркетов» и «Полуфабрикатов» продается свежемороженое тресковое филе и копченая треска. Пожалуй, со свежей трески, нуждающейся в предварительной обработке, мы и начнем свои рекомендации.

Итак, свежая треска

Перед приготовлением любого блюда из свежей трески ее надо положить на несколько мин. в холодную воду с небольшим количеством уксуса.

Если вы будете варить треску, не снимайте с нее кожу, только ополосните как следует снаружи и изнутри, по мере возможности удалив изнутри черную пленку. Варить ее можно целиком или кусками, разрезав рыбу поперек. Срезать плавники и хвост не

обязательно.

Если вы жарите треску, ополосните ее тщательно и обрежьте плавники и хвост — лучше всего острыми ножничками. Затем отделите мясо (филе) от костей сначала с 1й стороны, потом с другой стороны — это надо делать вдоль хребта. Кожу, надрезав у хвоста, осторожно снимайте в сторону головы. Магазинная треска продается обезглавленной, от хвоста и плавников вы уже избавились, поэтому мы даем самые общие советы.

Филе слегка присолите и сбрызните лимонным соком (не больше) уксуса (последнее — не обязательно).

Свежемороженое филе

Купите кусок рыбы в 250–300 гр…

Разморозить его можно, опустив на час в холодную воду с добавлением соли или уксуса.

Размороженное филе варят с кожей, а жарят предварительно удалив ее.

Отварная треска.

В холодную воду (0,75 л.) кладем кусок очищенной моркови, корень петрушки и кусочек корня сельдерея; можно добавить поллуковицы и 2 горошины душистого перца, но это необязательно.

Овощи, лучше всего мелко накрошенные, варим, прикрыв крышкой, 12 мин…

В отцеженный кипящий отвар (из овощей можно сделать салат к ужину), подсоленный по вкусу (в него можно добавить 1 лож. уксуса, но не обязательно), кладем рыбу и, снова, прикрыв крышкой, варим на медленном огне 15–12 мин. (в зависимости от

величины порции).

Затем осторожно вынимаем, лучше всего шумовкой, и уже на тарелке поливаем подсолнечным или растопленным сливочным маслом (и посыпаем мелко накрошенным крутым яйцом) хватит и 0,5 яйца — вторую половину вы можете употребить в дело, готовя салат из тех овощей, которые вынуты из отвара.

Вареная треска любит общество вареной же картошки, которую надо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Время от времени картофель можно заменять рассыпчатым рисом.

А к рису можно видоизменить и основу блюда — треску.

Вместо того, чтобы поливать ее маслом и посыпать яйцом, залейте ее одним из трёх соусов: «сюпрэм», «морнэй» или «пуллет», (см. главу «Соусы»).

За едой смотрите не подавитесь костью — они встречаются даже в готовом филе! Кожу трески, хоть при варке она делается мягкой, вместе с костями оставьте на тарелке.

Фрикадельки из трески

Очищенную от всего лишнего — костей, плавников и т. д. — мякоть трески пропустите через мясорубку, а если таковой нет — маленько порубите. Добавьте немного намоченной и как следует отжатой булки, сырое яйцо, 0,5 мелко нарезанной и поджаренной на ложечке растительного или сливочного масла луковички (она не должна успеть зарумяниться), посолите, можно и поперчить.

Чистой рукой разомните эту массу так, чтобы она стала однородной. Если масса окажется жидковатой, насыпьте в нее 1 лож. с верхом манной крупы и снова разомните. Обмакнув предварительно руки в холодную воду, сделайте из этой массы шарики величиной с маленькое яичко и опустите их в кипящий

овощной отвар (способ приготовления отвара — в предыдущем рецепте).

Они будут готовы через 12 мин. А пока вы можете сделать соус с укропом или хреном, приготовленный на основе белого соуса (см. главу «Соусы»). Полейте им уже на тарелке вынутые из отвара готовые фрикадельки. Не забудьте о вареной картошке. Очень вкусен с фрикадельками из трески и рассыпчатый рис.

Жареная треска

Подготовленное к жарке тресковое филе слегка посыпьте мукой и, если любите, щепоткой молотого перца и положите на сковородку, в которой, мы надеемся, вы уже как следует разогрели 1 лож. сала, подсолнечного растительного или сливочного масла. Жарить надо на среднем огне, по 5 мин. с каждой стороны. Потом накройте сковородку крышкой, уменьшите пламя до минимума и подождите 2–3 мин., пока рыба «дойдет». На тарелке филе и картошку полейте оставшимся на сковородке маслом. К жареной треске можно подать салат из сырой морковки и хрена, соленый огурец, салат из квашеной капусты или соус с хреном (конечно, не все сразу).

Жареная треска

Припудрите филе мукой, обмакните во взбитое вилкой яйцо и посыпьте тертыми или панировочными сухарями. Жарить его надо сначала на большом огне (жир сильно разогрейте), по 3 мин Сковороду прикройте крышкой и оставьте на самом малом огне еще на 2 мин.

Треска, приготовленная таким способом, предпочитает по возможности общество более пикантных овощей, чем картофель. Щепотка тертого хрена (без всяких приправ) самым лучшим образом увенчает это благородине блюдо. Можно сделать и салат из сырой моркови и хрена, салат из квашеной капусты, а если вы откажитесь от вареной картошки, то картофельный салат.

Это блюдо можно есть и холодным.

Треска, запеченная

Крупный кусок трескового филе уложите в микроволновку или обычную духовку, полейте 1 лож. растительного масла, посолите, закройте крышкой и запекайте в течение 30 мин..

Можно его для разнообразия сбрызнуть лимонным соком или 1 чайн. лож. белого натурального вина.

Через 30 мин. откройте микроволновку и залейте филе густым соусом из хрена (см. главу «Соусы») и снова подержите его на огне в течение 15-ти мин.

Копченая треска

Прекрасно подходит для ужина. Содержит много фосфора, поэтому советуем вспомнить о ней во время подготовки к экзаменам, тем более что работы с ней никакой не требуется: просто надо снять мякоть с костей и положить ее на хлеб с маслом (еще вкуснее — на поджаренный хлеб).

Салат из копченой трески

Сделайте заправку из 1 лож. горчицы, 1 лож. томатной пасты, 1/3 лож. сахара, 2-х ложек подсолнечного масла и щепотки перца. Все эти составные части тщательно перемешайте, чтобы получилась эмульсия.

Этим соусом залейте снятые с костей кусочки копченой трески, добавьте накрошенного лука и (достойно внимания!) пучок мелко нарезанного укропа.

Приготовьте этот салат за час до еды.

Изысканное, вкусное и дешевое блюдо к ужину.

Другие сорта копченой рыбы

Копченую селедку, кильку и камбалу очистите от кожи или костей и ешьте с хлебом и маслом.

Копченую кильку можно есть с косточками, удалив предварительно головку.

Таким образом, вы снабдите организм необходимой ему порцией кальция.

«Авантюрка» из копченой рыбы

Любую копченую рыбу очистите от кожи и костей.

Мякоть тщательно разотрите с 2-я лож. брынзы или творога (к творогу добавьте 1 лож. сметаны).

Можно добавить 1 лож. нерафинированного подсолнечного масла или немножко мелко нарезанного репчатого лука, еще лучше — зеленого лука.

«Авантюркой» можно намазать булку, хлеб или гренки.

Ее можно приготовить и из консервов «Шпроты в масле».

Кто хочет, может добавить к «авантюрке» 1/3 чайной лож. молотого красного перца.

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ СЕЛЕДКИ

Селедка, которая якобы «любит плавать в водке» (что этой скромной рыбке и не снилось), — лакомство, как будто нарочно

созданное природой для холостяцкого хозяйства.

Нам не нужно расхваливать ее — и так весь мир уже много веков воздает ей хвалу. Самые большие гурманы, и среди них Александр Дюма, говорили о ней с энтузиазмом. Рыбаки называют ее «благословением моря». Селедка, только что вынутая из бочки, почти ничем не напоминает тот деликатес, которым она может стать. И только приготовленная соответствующим образом, она обнаруживает великолепное богатство своих возможностей.

На самом же деле заключенная в бочку и засыпанная солью селедка вопреки поговорке любит, освободившись из своего соляного плена, поплавать не в спиртном, а в самой что ни на есть чистой водице. На кухонном языке это называется «вымачивать селедку».

Рыбу заливают холодной чистой водой и замачивают на 3–4 часа, в течение которых воду меняют 2–3 раза.

Закуска из соленой селедки

Вымоченную селедку очистить от кожи, которая снимается в направлении от головы (только что отрезанной) к хвосту (тоже обрезанному). Затем, вынув молоки или икру, делим селедку вдоль на 2 половинки и тщательно удаляем кости. Таким образом, мы получили 2 селедочных филе.

4 филе (то есть 2 хорошо вымоченные селедки) и порция вареной картошки — это уже превосходное обеденное блюдо на двоих!

Нарежем филе красивыми кусками. Добавим сюда тонко нашинкованного репчатого лука, немного подсолнечного нерафинированного масла или уксуса или горчицы, да еще и зелени и… картошечкой в мундире… после трудового дня — неизъяснимое блаженство!

Маринованная селедка

10 филе (5 соленых сельдей) уложите в стеклянную банку и залейте холодной заправкой, приготовленной следующим образом:

1 стак. 6 %-го уксуса, 0,5 стак. воды, 4 горошины перца, 2 зернышка гвоздики, 1 лавровый лист и 1/2 чайн. лож. соли смешиваем и доводим до кипения. В кипящую заправку кладем нарезанную кружками луковицу. Когда заправка остынет, залейте ею селедку.

Банку накройте крышкой (или бумажкой, но тогда нужно обвязать бумажку тесемкой) и поставьте в темное и прохладное место.

Через 2 дня маринованная селедка готова.

Зимой ее можно хранить до 10-ти дней, летом — до недели. Она очень хороша на ужин, достаточно намазать к ней хлеб маслом, а на второе заварить чай.

Селедка в подсолнечном (или оливковом) масле

Доведите до кипения 0,5 стак. нерафинированного подсолнечного масла, предварительно положив в него лавровый листик, кусочек лука и 3 зернышка гвоздики, снимите с огня, остудите и уже холодным залейте уложенные в банку филе.

Через 3 дня, но не раньше, можно есть. Очень вкусно.

Вариант № 1. (роль-мопс)

Подсолнечное масло приготовить, как указано выше. Филе тонко смазать горчицей, свернуть в тугие рулончики и сколоть спичкой или связать ниткой. Уложив их в банку, залить маслом.

Вариант 2

Филе, смазанное горчицей, посыпать мелко нарезанными солеными огурцами или корнишонами. Дальше делать так, как указано в предыдущем рецепте.

Сельдь в соусе из молока.

4 селедочных филе посыпать мелко нарезанным луком и полить 3-я лож. 20–25 % сметаны. Обеденное блюдо (с вареной или жареной картошкой).

Сельдь в сметане — иначе

3 лож. сметаны смешать с 1/3. чайной чайн. лож. сахарной пудры, мелко накрошенной 1 луковицей и половиной яблока, натертого на крупной терке или мелко нарезанного. Если сметана не кислая, добавить капельку лимонного сока или уксуса. Этим соусом полить филе. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Жареная соленая селедка

Очень вкусное блюдо, хотя и относительно малоизвестное.

4 вымоченных селедочных филе присыпать мукой, обмакнуть во взбитое вилкой сырое яйцо, а потом в тертые сухари. Поджарить так, чтобы они не были слишком темного цвета, после чего уменьшить пламя до минимума и оставить на сковороде на 3 мин., пока они «дойдут».

Подавать с картофельным салатом или с вареной картошкой и с салатом из квашеной капусты.

Внимание! Рыбу жарьте всегда при открытом окне.

После обеда хорошо проветрите комнату. Хотя жареная рыба и деликатес, запах ее неприятен, так что, если вы во время и после жарки не проветрите кухню или комнату, угар будет долго держаться и очень вам надоест.

Аналогично жарят не соленую, а мороженую селедку. И что бы запаха от нее было поменьше: селедку сначала кладут в раствор из сухой горчицы (минут на 20), а потом обмывают от горчицы и жарят как обычную мороженую рыбу. А еще лучше сразу вместе с селедкой жарить репчатый лук на гарнир!

Рыбные консервы

В продаже большой выбор. Они вкусны, но не следует есть их слишком часто. Открыв коробочку, выложите ее содержимое — если не съедите всего за раз — в стеклянную банку. Ни в коем случае не оставляйте консервов в открытой металлической коробке или банке. Обязательно ешьте рыбные консервы с зеленым или репчатым луком. Особенно советуем вам «Печень трески» и паштеты из печени рыбы, в которых содержится большое количество витамина Д.

Мы не проводим здесь рецептов приготовления карпа, щуки и т. д. — ведь эта рыба продается целиком, то есть в количестве слишком большом для потребностей холостяцкой кухни.

А вообще-то мы убеждены, что приведенных нами рецептов приготовления селедки и трески вполне хватит, чтобы разнообразить ваше меню.

Глава 8. КОЛБАСА, ВЕТЧИНА, СОСИСКИ

Колбаса, как и яйца, — излюбленное блюдо холостяцкой кухни. С ней не нужно возиться; достаточно взять к колбасе хлеб и горчицу, и этого хватит, чтобы утолить голод и разделаться, таким образом, с обедом или ужином.

Мы не собираемся отрицать, что колбаса — настоящий «дар провидения» для холостяков. Но бутерброд с колбасой — это лишь один из многих способов ее употребления, самый простой, но, конечно, не самый вкусный и не самый полезный.

Мы рекомендуем есть колбасу главным образом зимой — исключается опасность отравления колбасным ядом, который образуется вследствие деятельности особых бактерий, называющихся ботулиновыми палочками. Летом же мы советуем покупать немного колбасы — столько, чтобы ее хватало на 1 раз. Если вы в жару покупаете колбасу в первой половине дня, а есть ее намерены во второй, сохраняйте ее лучше всего куском, не разрезанным. При этом следите, чтобы она была изолирована от солнечных лучей и мух.

Так называемую сухую, или «охотничью», колбасу можно сохранять в холодном, темном и проветриваемом месте несколько дней, а зимой и дольше. Белый сухой налет (колбаса выглядит при этом как бы обсыпанная мукой) на копченой колбасе вовсе не означает, что она испортилась. Налет этот нужно просто удалить. А вот колбаса, покрытая зеленоватой плесенью, влажная и липкая, с неприятным запахом для еды не годится.

Обязательно очищайте колбасу от кожуры. Исключение можно сделать для «охотничьей» колбасы и для нежных сосисок (надо сказать, что в последнем случае не все разделяют наше мнение).

Поджаренная колбаса легче переваривается и потому полезнее.

На лето мы рекомендуем ограничить употребление мясных блюд вообще и колбасы в частности — в это время года куда полезнее есть яйца, молоко, творог, овощи и фрукты. К тому же после длительного перерыва колбаса покажется еще вкуснее.

Вот несколько горячих блюд, основой которых служит любой сорт вареной колбасы.

Колбаса отварная

Кусок колбасы (100–150 гр.) положить в кипяток и держать в течение 10-ти мин. под крышкой, на слабом огне, не давая воде закипеть. Вскипятить непосредственно перед подачей на стол.

К колбасе можно подать немного горчицы, а на гарнир — вареный картофель или зеленый горошек.

Колбаса в луковом или томатном соусе

Сначала приготовим соус (см. «Соусы»). В готовый соус положите предварительно ополоснутую теплой водой колбасу — куском или нарезанную толстыми ломтиками — и подогревайте на слабом огне (лучше всего на рассекателе пламени) около 10-ти мин… Перед подачей на стол дайте соусу 1 раз вскипеть.

Колбаса жареная

Кусок колбасы тщательно помойте и погрузите на 10 мин. в кипяток (не варить). Выньте ее и сделайте наискось с 2-х сторон неглубокие насечки. Положите колбасу на сковороду в сильно разогретый жир (лучше всего подсолнечное масло — не очень полная ложка) и дайте ей подрумяниться с каждой стороны (по 4 мин.). Насечки разойдутся и придадут блюду очень аппетитный вид. одновременно с колбасой положите на сковороду кружочки лука и поджарьте их до золотистого цвета, не давая им пригореть.

Колбасу выложите на тарелку, посыпьте жареным луком и полейте оставшимся на сковороде маслом. Постарайтесь не забыть о капельке горчицы или хрена, но прежде всего о вареном картофеле или зеленом горошке. Зимой очень хороши к жареной колбасе тушеная квашеная капуста или просто квашения капуста.

Сардельки или сосиски отварные

4 сосиски (тонкие) или 1–2 сардельки — это обычная порция для одного человека. Ополаскиваем их в холодной воде, погружаем в кипяток и подогреваем на огне 6–8 мин., не давая воде ни остыть, ни закипеть. Если дать воде закипеть — сосиски и

сардельки полопаются, и их вкусный сок будет для нас безвозвратно потерян. Но если мы положим под кастрюльку рассекатель пламени, катастрофу удастся предотвратить.

Салат из картофеля — классический гарнир для сосисок и сарделек.

Сосиски в томатном соусе

Прежде всего надо приготовить томатный соус, не жалея томата-пасты. Затем положить в горячий соус помытые теплой водой сосиски и прогреть их пару мин., не давая соусу закипеть (рекомендуем перед этим прогреть сосиски в горячей воде).

Сосиски, поджаренные на масле

Растапливаем на сковороде 1 лож. масла. В горячее масло кладем помытые горячей водой сосиски. Поджаренные до румяного цвета, они вкусны, мягки и очень ароматны. Если к ним, кроме отварного, картофеля, прибавить порцию зеленого салата, обед получится на славу.

Колбаса по-венгерски

Кладем в кастрюльку толстые кусочки предварительно помытой колбасы и мелко нарезанные овощи (морковку, 0,5 корешка петрушки и кусок сельдерея), заливаем все 0,5 стак. воды, слегка солим (1/4 чайной чайн. лож. соли) и, накрыв крышкой, варим на малом огне 12 мин. (считая с момента закипания). В это время делаем так называемую заправку: 1 чайн. лож. (с верхом) сливочного сливочного масла, масла или сала растапливаем на сковородке и всыпаем туда полную 1 чайн. лож. муки. Помешивая, поджариваем муку 2 мин. на маленьком огне, чтобы она не успела зарумяниться. Заправку разводим 1 лож. томатной пасты и вливаем в кастрюлю с колбасой и овощами. Снова доводим содержимое кастрюльки до кипения (на малом огне), посыпаем щепоткой красного перца и выкладываем на тарелку, не забыв добавить к этому вареной картошки, посыпанной зеленью петрушки.

Гуляш из колбасы

Заранее варим 4 большие картофелины и режем ее в холодном виде крупными кусками (картофелины должны быть чуть-чуть недоварены). Очищенную от шкурки колбасу режем толстыми, а небольшую луковицу — тонкими ломтиками.

Картофель, колбасу и лук высыпаем на сковородку в сильно разогретый жир (полная ложка сливочного масла или сала). Когда лук станет мягким, а картофель и колбаса немного подрумянятся, заливаем содержимое сковородки горячим соусом с зеленым луком, приготовленным на основе белого соуса (см. «Соусы»).

НЕСКОЛЬКО БОЛЕЕ СЛОЖНЫХ БЛЮД ИЗ КОЛБАС

«Тарелочки» из колбасы с помидорами

2 толстых (не меньше чем в полсм.) ломтя колбасы положить на сильно разогретую сковороду с маслом. Через мин. края ломтей под воздействием масла поднимаются кверху и образуют нечто вроде тарелочек.

Большой помидор режем пополам, слегка солим и обжариваем на подсолнечном или сливочном масле по 2 мин. с каждой стороны, укладываем их в тарелочки и посыпаем накрошенным зеленым луком или тертым сыром. К этому — порция картофеля, лучше всего жареного.

Ветчина, колбаса или сосиски в тесте

2 толстых ломтя нежирной ветчины (50 гр.) либо 100 гр. колбасы, очищенной от шкурки и нарезанной ломтиками по полсантиметра толщиной, обмакиваем в тесто и жарим на сильно разогретом масле (растительное масло, сливочное масло) с обеих сторон до золотистого цвета.

Сосиски, предварительно очищенные от шкурки, обмакиваются в тесто целыми.

Рецепт теста: целое яйцо взбивается вилкой или венчиком в миске с 2-я полными лож. муки, 3-я лож. воды и щепоткой соли. Тесто должно быть текучим, но достаточно густым.

В качестве добавки рекомендуется соус с хреном, на гарнир — салат из свежих овощей.

Рецепты яичницы и омлета с ветчиной и колбасой приведены в разделе «Ав ovo». Рецепт блюда из риса, запеченного с ветчиной или колбасой, помещен в разделе «О кашах и о рисе».

Глава 9. ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ И ДРУГИЕ ОВОЩИ, А ТАКЖЕ САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ

У того, кто ест много салатов, особенно из сырых овощей, как правило, бывает хорошее настроение, хорошая кожа и изящная фигура, и нет хлопот с желудком.

Чтобы раз и навсегда покончить с легкомысленным отношением к овощам, а особенно к салату из сырых овощей, запомните, что хорошо приготовленный салат — это деликатес! Он доставит вам удовольствие и сослужит хорошую службу вашему организму.

Свежие сырые овощи и фрукты — это главные поставщики витамина С и других витаминов, они содержат минеральные соли и в том числе известь, необходимую для наших костей и зубов, а также железо — очень важную составную часть гемоглобина.

Благодаря высокому содержанию клетчатки овощи возбуждают деятельность кишечного тракта, что особенно важно для тех, кто ведет сидячий образ жизни, для полных людей и тех, кто страдает от запоров. Греческий врач Гален (200 год до н. э.) утверждал даже, что съеденная перед сном порция зеленого салата помогает человеку заснуть.

Перед тем как перейти к рецептам, мы хотим познакомить вас с несколькими классическими правилами:

«добродетель» овощей — их чистота, «молодость» и прежде всего свежесть;

покупать овощи надо только свежими;

перед приготовлением мыть их самым тщательным образом;

чистить и резать их только ножом из нержавеющей стали (иначе уничтожаются витамины);

овощи, особенно сырые, надо очень добросовестно разжевывать.

Зеленый салат

Стоит он дешево; на базаре и в магазинах он появляется ранней весной и украшает прилавки до поздней осени. За один раз не ешьте меньше 0,5 пучка (приблизительно 100 гр.) и не больше целого пучка зеленого салата.

Переберите сначала листки, выбрасывая лишь почерневшие, помятые и привядшие. Больше всего витаминов содержится в ярко-зеленых листьях. Вымойте листки с максимальной тщательностью, каждый отдельно. Если вы брезгливо относитесь ко всяким улиткам и гусеницам (и правильно!), для которых зеленый салат тоже их, гусеничный, деликатес, то избавьтесь от них с помощью соленой воды, в которую листки салата следует опустить на пару мин. Затем вытащив листки и обернув их абсолютно чистой тряпочкой, выкладываем салат на тарелку (воду, которая собралась на дне, слить). Не отжимайте салат — это варварство!

Многие люди любят есть как следует вымытые листья салата без всяких приправ, просто как гарнир к мясу, яйцам и картошке. Если и вы разделяете их вкусы, вам можно позавидовать: глядишь, за год сэкономится куча времени да и денег.

Большинство же предпочитает заправленный салат. Поэтому приводим несколько рецептов заправок.

1. 1 лож. нерафинированного подсолнечного или оливкового масла, 1 чайн. лож. уксуса (или разбавленного лимонного сока, или несколько кристаллов разведенной 1 лож. воды лимонной кислоты) тщательно перемешиваем, добавляем соли, чуть-чуть

сахара и щепотку перца. Этой подливой осторожно поливаем салат — так, чтобы не помять хрупких листков, затем перемешиваем и обильно посыпаем мелко нарезанным укропом или зеленым луком (можно и зеленью петрушки). Те, кто любит запах чеснока, могут натереть чесноком тарелку, в которой готовится салат.

2. 2 лож. сливок смешать со щепоткой сахарной пудры (смотрите не пересолите), добавить 2–3 измельченных грецких ореха и полить этой заправкой зеленый салат. Очень вкусно!

3. 2 лож. сметаны, соль и сахар по вкусу. Полить салат и обязательно посыпать мелко нарезанным укропом.

4. Крутой желток растереть с щепоткой соли и сахарной пудры. Добавить 1 лож. уксуса или лимонного сока и 2 чайн. лож. сметаны (можно и горчицы, но не больше трети чайн. лож.). Этой заправкой полить салат и посыпать его крутым белком, предварительно размяв белок вилкой, не забывая, конечно, и об укропе, зеленом луке и зелени петрушки.

Салат (смешанный с подливами первой, третьей и четвертой) можно также обложить сверху тонкими кружочками редиски. Выходит очень вкусно, красиво, а это всегда настраивает на веселый лад.

Очень вкусен салат, политый соусом «майонез».

Важный совет для любителей зеленого салата: если салат привянет (например, салат, купленный в субботу для воскресного обеда), его надо окунуть в комнатную, но не теплую воду. Через несколько часов он оживет. Можно поставить его и в высокий горшок, на дно которого налито на 3 пальца холодной воды. Опустите слегка подрезанные корешки салата в воду, горшок оберните бумагой или тряпочкой и поставьте в темное прохладное место.

Рецепты, которыми мы вас снабдили, — это лишь малая часть возможных способов приготовления зеленого салата. Но для студентов и влюбленных их хватит. А тот, кто захочет узнать больше, может заглянуть в какую-нибудь поваренную книгу. Мы же убеждены, что выбрали для вас самые вкусные и простые рецепты.

Помидоры

Перед тем как есть, снимите-ка с них кожицу. Для этого опустите их в кипяток (во всяком случае, в очень горячую воду) на 3–5 секунд. После этого купанья кожица снимется легко. А теперь присмотритесь к ней. Она плотная, и разорвать ее нелегко. Ну как, верите теперь, что, снимая с помидоров тонкую, но совершенно неудобоваримую кожицу, вы оказываете серьезную услугу собственному желудку и кишечнику? Итак, со зрелых красных помидоров (самые вкусные — малинового цвета, напоминающие по форме яблоко) надо снять кожицу и порезать их ножом из нержавеющей стали на пластинки средней толщины. Слегка солим их. Уксусом или лимонным соком обрызгиваем весьма скупо. Но зато густо посыпаем луком, нарезанным кружочками. Любители острых салатов могут добавить щепотку перца. Вместо репчатого лука можно посыпать помидоры зеленым луком или укропом. Но тогда придется отказаться от перца.

Полив ломтики помидора заправкой № 1, 2 или 4, вы получите новые, очень вкусные варианты салата из помидоров. При подливах, в состав которых входит сметана, можно уложить на помидоры нарезанные кружочками крутые яйца.

Очень вкусен салат из сырых помидоров и огурцов (уложенные на тарелку попеременно ломтики помидоров и кружочки огурцов, полить 1й из приведенных нами заправок).

Если вы пригласили на холостяцкий обед друга или приятельницу — словом, человека, которому хотели бы доставить удовольствие, стоит подать помидоры поэффектнее. Выберите спелые, но не мягкие-яблочные» помидоры, одинаковой, средней величины. Срежьте с них верхушки (1/4 помидора) и выньте 1 чайн. лож. массу. Наполните образовавшиеся выемки фаршем, сделанным из мелко нарезанного лука, крутого яйца и 3-х ложек сметаны (можно добавить и 1 лож. творога). Посолите и добавьте

щепотку перца. 4 наполненных фаршем помидора (их как раз хватит на двоих) положите на листик салата и украсьте их верхушки каким-нибудь цветочком из редиски.

Помидоры — великолепный гарнир к шницелю «по-венски» и к отбивной, особенно в жаркие дни.

Помидоры хороши и в естественном состоянии, без приправ, всего лишь слегка посоленные (но обязательно очищенные от кожицы). Ешьте их, как яблоки, или с хлебом и маслом, когда захочется перекусить. Это великолепная еда во время ночных бдений (ох, эти экзамены!), она освежает (внимание, курильщики!) и не обременяет желудка.

Огурцы

Свежий огурец (именно свежий — если он долго лежит, то начинает горчить), очищенный ножом из нержавеющей стали, посоленный, посыпанный сахаром или даже намазанный медом, — прекрасная закуска во время пикника, на работе и дома.

Но славу свою огурцы завоевали прежде всего благодаря тому, что из них готовят салат. Тут годятся и слегка пожелтевшие огурцы — они слаще зеленых, потому что лучше дозрели. Очищенные огурцы нарежьте кружочками, толщину которых определите по своему усмотрению. Если вы нарежете их очень мелко, они пустят сок, который не следует выливать. Слегка посолите и полейте заправкой из лож. подсолнечного масла с добавлением уксуса и лимонной кислоты, посыпьте щепоткой перца. Не скупитесь на укроп или зеленый лук. Луковичка, нарезанная тонкими кружочками, делает этот салат очень острым, но это уже дело вкуса.

Салат из огурцов можно заправить и сметаной, предварительно посолив его. Ни в коем случае не следует забывать об укропе, стоит помнить и о луке, если вы его любите.

Салат из огурцов с творогом

Эта разновидность салата — излюбленное блюдо в южной части Польши. Вместе с вареной картошкой оно годится на обед, а с хлебом — на ужин.

2 огурца средней величины нарежьте кружочками и посолите.

Через несколько мин. слейте с тарелки избыток сока. Смешайте нарезанные огурцы со 150 гр. размятого, не слишком кислого творога и 0,5 стак. сметаны. Но только добавление нарезанной кружочками луковиц и щепотки перца придаст этому блюду должный вкус и аромат. Готовить его надо за 0,5 часа до еды, тогда он вкуснее всего. В последнюю мин. посыпьте его укропом.

«Медальоны» из огурцов

На достаточно толсто нарезанные кружочки огурца (полсм. или чуть толще) кладем 1 чайн. лож. заправленного сметаной и смешанного с зеленым луком творога. Великолепное весеннее блюдо.

Другие салаты из сырых овощей — прекрасное добавление к обеду или к ужину (просто к хлебу с маслом).

Репчатый лук. Мелко порезать большую луковицу, добавить кисловатое яблоко, нарезанное чуть покрупнее, посолить, заправить 2-я-3-я лож. сметаны. Рекомендуем добавить и размятое вилкой крутое яйцо. Теперь можно не беспокоиться об ужине — достаточно намазать хлеб и… приятного аппетита!

Но если у вас нет ни времени, ни денег, можете положить на ломтик хлеба с маслом подсоленные кружочки луковицы. Это будет спартанский ужин, и не следует после него идти на свидание. В случае внезапного и неизбежного свидания не отчаивайтесь, а постарайтесь достать немножко зелени петрушки. Пожуйте ее терпеливо пару мин. — и в награду неприятный для собеседника запах лука почти улетучится. Лучше же всего, если лук съедите и вы и ваш собеседник (да!). Это очень полезно, и к тому же… не нужна петрушка.

Морковь

3 большие, тщательно помытые и почищенные ножом из

нержавеющей стали морковки натереть на пластмассовой терке. Это все. Целый год — и летом и зимой — подавать самому себе как добавление к обеду.

Если же мы смешаем ту же самую тертую морковку с тертым кислым яблоком (или с тертым моченым яблоком), получится новая разновидность этого салата, отличающаяся очень приятным вкусом.

Еще 1 вариант: к тертой морковке добавляем 1 лож. тертого хрена. Кто любит, может заправить ее 1-2-я лож. сметаны.

Салаты из сырой моркови не следует солить — можно только добавить щепотку сахарной пудры.

Морковный сок (предназначается для женщин, но и мужчины пусть прочитают повнимательней). Если ваши глаза устали от ночной работы (снова экзамены!), если вы перекурили и вообще если ваше самочувствие не из лучших, прервите на мин. ку работу, натрите на пластмассовой терке 5–6 морковок и выжмите массу через марлю или чистый льняной лоскут. Получится чашка (или даже больше) сока. Сразу же выпейте его маленькими глотками (очень вкусно выходит, если смешать его с 0,5 стак. хол1го молока). Ваш организм основательно зарядится витамином А, и теперь вы с удвоенной энергией беретесь (ничего не поделаешь!) за прерванную работу.

А если вы хотите полакомиться (стоит это сделать, особенно если вы работаете ночью), используйте тысячу раз испробованный нами рецепт: смешайте морковный сок с очень холодным молоком 0,5 стак. (того и другого), добавьте 1 лож. меда, сок из 0,5 лимона и щепотку лимонной цедры. Пить маленькими глотками — очень вкусно.

Ежедневный 1 стак. морковного сока, выпитый натощак, обеспечит вам хорошую кожу, придаст волосам шелковистый блеск, укрепит зрение и снимет усталость (специфическую весеннюю усталость или утомляемость, появившуюся во время или после болезни, особенно если вы принимали антибиотики — пенициллин и др.).

Стоит запомнить: морковь — самый дешевый и доступный в течение всего года вид овощей.

Черная редька

Помыть, почистить тонкими кружками и положить на ломоть хлеба с маслом. Конечно, ее можно и натереть на терке, посолить и заправить сметаной или поджаренным на растительном масле

луком, или даже и тем и другим; но можно также есть ее, предварительно почистив целиком, как яблоко. Запах у нее, конечно, не ахти, но зато она все-таки очень вкусная и к тому же возбуждает аппетит.

Редиска

Не тратьте драгоценного времени на приготовление. Как следует помойте ее и жуйте при любом удобном случае

Зеленый лук

Пучок зеленого лука как следует помыть, мелко нарезать, посолить, смешать с 2-я лож. сметаны. Можно добавить и размятое вилкой крутое яйцо.

Сельдерей

Маленький корень сельдерея как следует помыть щеточкой, почистить, натереть и сразу же съесть (гарнир к жареному мясу), потому что он быстро чернеет.

Натертый корень сельдерея можно смешать с натертым кислым яблоком и тут же заправить одной из 2-х подлив:

а) 2-я лож. сметаны или

б) 1 лож. нерафинированного подсолнечного масла, смешанной

с чайной 1 чайн. лож. томата-пасты и щепоткой перца.

Китайский салат из сельдерея

Тщательно помытый и очищенный корень сельдерея нарезать тонкими палочками, толщиной с карандаш, залить кипятком и оставить так на 5 мин… Затем на мин. опустить в холодную воду. Слегка посолить и смешать с 2-я лож. подсолнечного масла и (на выбор) 1–2 чайн. лож. горчицы или 1 чайн. лож. томатной пасты. Через 15 мин. с аппетитом съесть.

Зеленый перец (сладкий)

Очень богат витамином С!

2 зеленых плода перца помыть, вычистить изнутри зернышки, нарезать узкими полосочками, добавить маленькую, мелко нарезанную 1 луковицу и 2 свежих, нарезанных ломтиками помидора.

Посолить и перемешать с 2-я лож. подсолнечного масла, заправить чайной 1 лож. уксуса или 1 лож. лимонного сока. Очень вкусный и полезный салат к мясу. Во время «перцового» сезона есть как можно чаще.

Хрен

Высокое содержание витамина С. Натереть на пластмассовой терке маленький корешок свежего хрена — привядший хрен теряет витамины, — заправить 1 лож. сметаны, посолить и добавить щепотку сахара. Сырой желток облагородит вкус этого достойного внимания салата.

Свеженатёртым хреном посыпайте колбасы и жареное мясо. Употреблять почаще, но небольшими порциями.

Не относитесь легкомысленно к салатам из сырых овощей. Они необходимы для вашего здоровья и для поддержания красоты. Приверженцы таких салатов редко посещают врачей. Это факт проверенный.

Если в вашем столе будут постоянно присутствовать сырые овощи или салаты из них, вы станете благодетелями собственного желудка, облегчите ему «сжигание» и переработку пищи и на долгие годы обеспечите здоровье сердцу, почкам и суставам.

Только тогда вы сможете надолго сохранить молодость!!!

А что делать зимой?

Часто есть квашенную капусту!

Квашеная капуста

Квашеная капуста — это наш северный лимон. Мелко

порезанная, заправленная тертым яблоком и луком (и даже тертой сырой тыквой, клюквой, тмином), несколькими каплями нерафинированного подсолнечного или оливкового масла зимой, она должна появляться на вашем столе хотя бы раз в день.

Идя покупать квашеную капусту, возьмите с собой стеклянную баночку: самое, полезное — это сок!

Провансаль

Кстати, не следует считать квашенную капусту только будничным блюдом. Если к предыдущему рецепту добавить клюкву, маринованные сливы, нарезанные дольками моченые яблоки и уложить этот новый салат горкой на салатнице — выйдет превосходное и очень эффектное блюдо для праздничного стола, тем более что называется оно звучно и романтично — капуста «провансаль»!

Глава 10. ВАРЕНЫЕ ОВОЩИ И САЛАТЫ ИЗ НИХ. ГРИБЫ

Практические советы

Чистя картошку и другие овощи, вы, наверное, успели заметить, что на руках остаются трудно смываемые пятна. Поэтому овощи лучше чистить в воде, а руки перед этим смазывать каким-нибудь маслом — сливочным маслом, или растительным маслом.

Чистите и режьте овощи только ножом из нержавеющей стали.

Очищенные и нарезанные овощи не следует долго держать в воде. Подготовьте их непосредственно перед тем, как варить, и быстро ополосните холодной водой.

Когда вы варите простую или цветную капусту, откройте окно, чтобы в комнате не было неприятного запаха. Очень хорошо удаляется запах капусты чистая тряпочка, смоченная в уксусе, которая лежит на крышке кастрюльки, где варится капуста.

Подробные рецепты

Тушеная молодая морковка

Совсем молоденькую морковку не стоит чистить. Достаточно как следует вымыть ее щеточкой, срезать зеленый хвостик и

удалить ниточки корешков. Более крупную морковь можно поскрести ножом и помыть под струей воды. Для этого блюда выберите не слишком толстую морковь. Положите ее в маленькую кастрюльку, влейте 1/4 стак. воды, добавьте 1 лож. масла или, сливочного масла, 1 лож. сахара и щепочку соли. Накройте крышкой и тушите на малом огне 15–12 мин…

В течение этого времени вода должна почти совсем выкипеть. Если вода выкипела, а морковь еще твердая, добавьте 1–2 лож. воды.

Молодая морковь по-парижски

Приготовить по предыдущему рецепту. Когда морковь будет готова, посыпать ее мелко нарезанной зеленью петрушки и залить 2-я лож. сливок.

Подогреть, но не доводить до кипения.

Морковь (старая)

4 морковки почистить и помыть. Если корешки очень толстые, разрезать надвое вдоль, нарезать кусочками длиной около 3-х см… Залить таким количеством воды, чтобы она только-только прикрыла морковь. Добавить 1 лож. сливочного масла или масла, 1 лож. сахара и щепотку соли. Варить под крышкой на малом огне 12–25 мин… Если вода за это время полностью выкипит, долить 2–3 лож… Выложить на тарелку и полить соусом, оставшимся в кастрюльке (его должно быть не более 2-х-3-х ложек).

Морковь с горошком

Подготовить морковь, как в предыдущем рецепте. Туда же всыпать 0,5 стак. лущеного зеленого горошка. Добавить 1 лож. растительного или сливочного масла, 1 лож. сахара. Залить 3/4 стак. воды и варить под крышкой 20–25 мин… В процессе варки отвар должен почти полностью выпариться. Ставшие мягкими овощи нужно слегка посолить.

Цветная капуста

Перед приготовлением цветную капусту следует 10 мин. подержать в воде, подкисленной уксусом. Это освободит капусту от неприятных постояльцев — разных червяков и гусениц. Надо также отсечь кочерыжку, оставив, однако, мелкие бледно-зеленые листики.

Вскипятите в кастрюле воду, посолите ее и одновременно подсластите (на 1 л. воды — ложка сахара). Можно также прибавить к воде немножко молока, это придаст капусте более нежный вкус. Вода должна покрыть всю головку. Варите ее на слабом огне, не накрывая крышкой, 20–25 мин..

Сварившуюся капусту положите в целом виде на тарелку и полейте 1 чайн. лож. растопленного на сковороде масла с тертыми сухарями, либо просто положите поверх головки капусты 30 гр. сливочн. масла, которое под влиянием тепла само растает.

Свекла

4-5 маленьких красных свеколок помойте в холодной воде (не чистите!), а затем варите целиком, под крышкой 30–40 мин., начиная, с того момента, когда вода закипит. Когда свеколки остынут, почистите их и натрите на крупной терке.

Растопите на сковородке 1 лож. с верхом растительного или сливочного масла, положите туда натертую свеклу и жарьте ее 3–4 мин… Солите по вкусу. Под конец добавьте 2 лож. 20–25 % сметаны. Подогрейте и горячими выложите на тарелку. Можно приправить свеклу 1 чайн. лож. уксуса или 2-я лож. огуречного рассола (это лучше!).

Брюссельская капуста

250-300 гр. брюссельской капусты очистить, то есть удалить с «розочек» желтые увядшие или помятые листики, а потом тщательно помыть в холодной воде.

Вскипятить 0,5 л. воды с 1 чайн. лож. сахара и 1 чайн. лож. соли, опустить брюссельскую капусту в кипяток и варить на сильном огне без крышки 25–30 мин..

Подрумянить на сковородке без масла 1 лож. тертых сухарей и только после этого добавить 1 лож. растительного или

сливочного масла.

Уже на тарелке полить капусту маслом с сухарями (можно и выложить капусту на сковородку).

Капуста с яблоками

4 среднего кочана капусты нарезать тонкими полосками.

Залить 1 стак. кипятка и варить 15 мин…

Потом добавить 1 лож. растительного или сливочного масла (можно и 0,5 лож. тмина, но это не обязательно) и 2 квашеных яблока, очищенных и натертых на крупной терке. Варить еще 15 мин., помешивая, чтобы капуста не пристала ко дну кастрюли. Когда она станет совсем мягкой, добавить 1 лож. сахара и посолить по вкусу. Это блюдо должно быть густым. Можно немножко поперчить, но осторожно.

Капуста с яблоками и сметаной

Сваренную и заправленную по предыдущему рецепту капусту приправить 2-я-3-я лож. 20–25 % сметаны. Подогревать на рассекателе пламени несколько мин., но не доводить до кипения.

Капуста с яблоками и помидорами

Приготовить капусту, пользуясь 2-я предыдущими рецептами, с той лишь разницей, что одновременно с яблоками надо добавить 2 спелых, очищенных от кожицы и порезанных кружочками помидора.

Сельдерей со сметаной

Средней величины сельдерей почистить и тщательно помыть. Нарезать кружочками. Мелко нарезать маленькую 1 луковицу. Положить и сельдерей и лук на сковороду, залить их 0,5 стак. воды и добавить 1 лож. с верхом растительного или сливочного масла.

Прикрыть крышкой и тушить 40 мин…

Когда вода выкипит, добавить 2–3 лож. горячей воды. Посолить по вкусу, добавить 0,5 лож. сахара, 1/3 чайн. лож. перца, и, наконец, заправить 2-я. лож. сметаны.

Тушеный лук с яйцами

2 луковицы средней величины нарежьте тонкими кружочкам.

Растопите на сковородке 1 лож. сливочного масла или сала и поджарьте на нем лук. (1-у мин. — так, чтобы он не успел зарумяниться).

Добавьте 0,5 стак. воды и тушите лук 15–12 мин., накрыв его крышкой и время от времени помешивая.

Когда лук станет совсем мягким, слегка поперчите его.

Если вода быстро выкипит, поливайте по мере надобности по 1 стол. лож. кипятка.

Можно приправить все это 1 лож. сметаны.

На сковородку поверх лука вбейте 2 яйца, стараясь не повредить желтки. Как только белки поджарятся, ешьте прямо со сковородки.

Жареные помидоры

3 помидора средней величины, спелые, но не мягкие, разрежьте на половинки. Растопите на сковороде 1 лож. масла и жарьте их по 5 мин. с каждой стороны (переворачивать с максимумом осторожности!).

Посолите их. поперчите и затем, выложив на тарелку, обильно посыпьте тертым сырым (сухим) и полейте оставшимся на сковороде соусом.

Фасоль

150 гр. фасоли помойте, удалите подпорченные зерна, залейте 0,75 л. холодной воды и оставьте так на ночь.

Варить на маленьком огне в той же воде, в которой фасоль замачивалась, по меньшей мере 1,5 часа.

Когда она станет мягкой, посолить.

Вареная фасоль с луком

Мелко нарезанную луковицу подрумянить на масле, или сливочном масле, или, что особенно вкусно, на растительном масле (1 стол. лож.) и перемешать с фасолью, сваренной по предыдущему рецепту и еще горячей. Есть, пока не остынет.

Фасоль в томатном соусе

К приготовленной по предыдущему рецепту фасоли добавить разогретый томатный соус. Уже на тарелке посыпать тертым соусом.

Фасоль с колбасой в томатном соусе

Вареную фасоль залить томатным соусом и добавить 50 гр. мелко нарезанной колбасы. Довести до кипения.

Фасоль, «по-бретонски»

Слегка подрумянить в подсолнечном или сливочном масле маленькую, мелко нарезанную луковицу.

Добавить 1 лож. муки и жарить, помешивая, еще 3 мин.

Разбавить эту заправку 0,5 стак. отвара фасоли, уксусом, по вкусу посолить и добавить 0,5 лож. сахара.

Довести до кипения.

Затем на эту же сковороду положить фасоль и еще раз довести до кипения.

Фасоль в сметанном соусе

Вареную фасоль смешать с 1 лож. растительного или сливочного масла.

Взять 0,5 стак. сметаны, насыпать в нее 1 чайн. лож.

пшеничной муки и тщательно перемешать, чтобы не было комков.

Сметану вылить на сковородку с фасолью, подержать на огне 5 мин. и посолить по вкусу.

Уже на тарелке посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Грибы

Жареные шампиньоны

Для этого блюда нужно их 150–200 гр.

Обрежьте ножки, шляпки тщательно промойте и сцедите воду. Можно подсушить шляпки, завернув их в льняной лоскут.

Шампиньоны жарят на масле. На это количество грибов надо взять около 2-х ложек масла. Растопите его и как следует разогрейте на сковороде (не подрумянивая). Положите в него шампиньоны и жарьте их на сильном огне по 5 мин. с каждой стороны. Выложив на тарелку, посолите, слегка поперчите и полейте ароматным, подрумянившимся маслом, которое осталось на сковороде.

Жареные рыжики

Их готовят так же, как шампиньоны, но жарят дольше — по 6–7 мин. с каждой стороны. Рыжики дают обильный сок. Когда он выкипит, а масло, станет прозрачным и приобретет интенсивный оранжевый цвет — это будет означать, что они готовы. Исходная порция на одного человека — 200 гр. рыжиков.

Тушеные белые грибы

200 гр. грибов тщательно промыть и почистить, удаляя старые, червивые ножки. Нарезать маленькими кусочками. На сковороде растопить 1 лож. масла, добавить мелко нарезанную луковицу, слегка подрумянить.

Выложив грибы на сковородке, долить 2 лож. воды и тушить под крышкой 12 мин., время от времени перемешивая их. Когда они станут мягкими, посолить, добавить щепотку перца и

заправить 2-я лож. сметаны.

Сушеные грибы — совсем как свежие

300 гр. сушеных грибов быстро помойте в горячей воде, чтобы удалить с них песок. Потом залейте их 1 стак. холодного молока и оставьте так на ночь. Наутро добавьте к молоку 0,5 стак. воды и варите в течение часа на маленьком огне, следя, чтобы не выкипела жидкость. Если она начнет выкипать, добавляйте время от времени по 1 стол. лож. горячей воды.

Сваренные грибы отцедите, дайте им остыть и мелко нарежьте. Поджарьте мелко нарезанную луковицу на 1 стол. лож. растительного или сливочного масла и туда же положите грибы.

Грибной отвар (не больше чем 0,5 стак.) смешайте с чайной 1 лож. муки и вылейте на сковороду. Посолите по вкусу, добавьте щепотку перца.

Под конец заправьте 1 лож. 20–25 % сметаны.

Существует еще много способов приготовления грибов, но мы ограничились здесь самыми простыми. Конечно, шампиньоны, боровики и рыжики — это лишь малая часть съедобных грибов.

Так что советуем вам: собирайте грибы во время отпуска или пикников: они очень пригодятся зимой!

Салаты из вареных овощей

Ставропольский салат из свеклы

3 большие свекла помыть и сварить, не очищая от кожуры. Когда они остынут, почистить и натереть на крупной терке или нарезать тонкими длинными брусочками. Перемешать с 2-я лож. сахара, 0,5 чайн. лож. соли, 1 лож. с верхом тертого хрена, 1 чайн. лож. тмина и 1/3. стак. винного уксуса.

Выложить все это в стеклянную банку и хорошенько утрамбовать.

Свекла пустит сок и будет сочной. Но это произойдет только на следующий день. Хранить ее можно в течение недели в прохладном месте.

Это прекрасный салат к мясу, рыбе и копченостям.

Салат из вареных овощей — почти винегрет

1-у вареную морковь, 1-у петрушку, 0,5 сельдерея, 2 вареные картофелины, 1 маленькое яблоко, 1 соленый огурец, 1 луковицу мелко нарезать и перемешать.

Залить соусом «майонез», добавить мелко нарезанное крутое яйцо и еще раз перемешать. Выложить в мисочку и посыпать укропом.

Этого количества хватит на 2 раза (на обед к мясу и на ужин к бутерброду с колбасой).

Картофельный салат

Нарезать кубиками 4 холодные вареные картофелины и 1 крутое яйцо, залить майонезом, тщательно перемешать и посыпать укропом.

Селедочный салат

3 холодные вареные картофелины нарезать кубиками.

Мякоть вымоченной селедки снять с хребта — выйдут 2 филе, которые и надлежит мелко нарезать вместе с маленькой 1 луковицей.

Перемешать картофель с селедкой, заправить майонезом.

Можно добавить 0,5 натертого яблока, 3 лож. вареной фасоли и мелко нарезанный соленый огурец.

Салат мясной или «Оливье»

Необходимые продукты: (на 4–5 человек).

3 крутых яйца, 1 яблоко, 1 соленый огурец, вареные овощи — 2 моркови, 1 петрушка, 0,5 сельдерея, 1 стак. зеленого горошка (сырой, мороженый или консервированный), 0,5 стак. вареной фасоли, 2 картофелины, 200 гр. вареной телятины, 250 гр. майонеза, соль, укроп.

Вареные овощи, яйца, огурец и мясо мелко нарезать, смешать с натертым яблоком, залить майонезом, оставить только 2 лож. майонеза и крутой белок.

Выложив готовый салат в глубокое блюдо, полить его оставшимся майонезом и посыпать мелко накрошенным белком и укропом.

Даже если вы «изымите» телятину, салат будет вкусным.

В овощной салат можно добавлять и вареную цветную капусту, оставшуюся от обеда, и нарезанную кружочками редиску, и зеленый лук, вареную или консервированную спаржевую фасоль, и свежие помидоры.

Так что вы всегда сможете экспериментировать — количество разных салатов практически неограниченно.

Поэтому не выбрасывайте оставшейся от обеда картошки и овощей, а используйте их на приготовление салата к ужину.

Глава 11. МАКАРОНЫ, ЛАПША, КЛЕЦКИ И БЛИНЧИКИ

Макароны, как и другие изделия из теста, — пища, так сказать, односторонняя. Поэтому их надо дополнять продуктами, содержащими вещества, которых макаронам не хватает, то есть сыром, томатным соусом, мясом, яйцами и овощами, в зависимости от того, что есть под рукой и к чему лежит душа.

Макароны, вермишель и лапша продаются в картонных коробках, в которых их удобно хранить, так что они всегда должны быть среди ваших запасов «про черный день».

Как варить макароны, лапшу и вермишель. 100 гр. макарон, лапши или вермишели должно хватить на 1 порцию, особенно если учесть, что они разваривaются. Молодые люди, занимающиеся спортом, могут глазом не моргнув съесть и 150 гр. и больше. Попробуйте как-нибудь проверить свои возможности. Но даже если вы сварите больше, чем надо, не расстраивайтесь, все эти яства еще вкуснее (и к тому же полезнее) в разогретом, поджаренном виде, так как крахмал в них под воздействием «сковородочного» жара частично подвергается карамелизации. А макароны, лапшу или вермишель, разогретую к ужину, можно заправить не так, как обеденную, — вот и выйдет совсем другое блюдо.

Первое правило. Лапшу, макароны, вермишель кладем в подсоленный кипяток. Когда вода после этого закипит, уменьшаем пламя горелки и ждем 15–12 мин. тут же, около плитки, помня, что вода, в которой варятся эти мучные изделия, имеет тенденцию выкипеть.

Второе правило. Варить в большом количестве воды. Поэтому на 100–150 гр. макарон, лапши и вермишели берем не меньше 1 литра воды.

Третье правило. Через 15–12 мин. пробуем, готова ли, например, вермишель, Если да (только смотрите, чтобы она не разварилась), сливаем содержимое кастрюли в дуршлаг, отцеживаем воду, промываем вермишель струей холодной воды (при этом сходит крахмал), ждем, пока отцедится и эта вода, и высыпаем вермишель на сковородку, где ее ждет уже сливочное или подсолнечное масло (1 стол. лож.). Мин. 5 разогреваем ее, осторожно помешивая вилкой.

Вермишель (читай и «макароны, лапша») готова… к заправке. А о том, как это делается, расскажут вам рецепты.

Вермишель с творогом (снова воспользуемся ею в качестве примера). Вермишель посыпаем творогом, перемешиваем и выкладываем на тарелку.

Вермишель с жареным луком

Тщательно отцеженную вермишель перемешать с мелко нарезанным и подрумяненным луком (на 1 луковицу — 1 стол. лож. масла).

Подогреть на сковородке.

Вермишель, сваренная «по-японски»

Сваренную и отцеженную вермишель смешайте с нарезанной кусочками жареной свининой (см. главу «Мясо»). Подогрейте на сковородке.

Вермишель «по-чешски»

Готовить, как в предыдущем рецепте, только свинину заменить 50-ю гр. нарезанной вареной или ветчинной колбасы.

Вермишель «по-итальянски»

Сваренную и отцеженную вермишель положить на сковороду, в разогретый жир и залить 1 лож. густой томата-пасты.

Как следует подогреть.

На тарелке посыпать тертым сыром (сухим).

Вермишель с молоком

Сваренную и отцеженную вермишель кладем в 0,5 л. горячего молока, разогреваем (но не доводим до кипения) выливаем (в тарелку). Великолепный «зимний» ужин.

Вареная вермишель, разогретая на масле на сковороде, —

прекрасный гарнир ко всем видам жаренного мяса.

Вермишель с тертым сыром

Сваренную и отцеженную вермишель разогреваем и на тарелке посыпаем тертым сыром, (необязательно сухим!)

Вермишель, запеченная с колбасой или ветчиной

Сваренную и отцеженную вермишель смешать с поджаренной на 1 стол. лож. растительного, сливочного масла или сала 1 луковицей и 150–100 гр. мелко нарезанной колбасы или ветчины. Осторожно поперчить, положить в микроволновку или в глубокой сковородке поставить в духовку, полить 2-я лож. 20–25 % сметаны и посыпать тертым сыром (сухим).

Печь 0,5 часа.

К этому блюду подать: салат из огурцов или квашеную капусту; можно и какой-нибудь другой салат.

Зимой такую запеканку можно полить горячим томатным соусом (см. главу «Соусы»).

Вермишель, запеченная с овощами

Вермишель (сваренную и отцеженную) полить 1 лож. растопленного масла, смешать с мелко нарезанными овощами, сваренными в соленой воде (морковь, полкорешочка сельдерея, петрушка), 1 лож. томата-пасты и щепоткой перца.

Можно добавить и 50 гр. мелко нарезанной колбасы или ветчины.

Положить в микроволновку и печь 0,5 часа.

Можно полить томатным соусом, но на лето мы рекомендуем другой вариант — с зеленым, салатом.

Все вышесказанное относится равным образом к макаронам и лапше.

Вермишель и лапша, кроме того, годятся к бульону из бульонных кубиков.

А для макарон приведем еще 2 рецепта.

Макароны «миланез»

Сваренные и отцеженные макароны разогреть на масле и смешать с 150–100 гр. мелко нарезанной ветчины.

На тарелке посыпать тертым сыром и полить горячим соусом (см. главу «Соусы»).

Макароны в томатном соусе

Сваренные и отцеженные макароны разогреваем на масле и уже на тарелке поливаем горячим томатным соусом (см. главу «Соусы»).

Клецки

1 яйцо тщательно вбиваем вилкой с 1-2-я чайн. лож. воды.

Непрестанно помешивая, чтобы не образовались комочки, добавляем к яйцу столько муки, чтобы вышло достаточно густое тесто (если яйцо средних размеров, потребуется 3/4 стак. пшеничной муки).

Затем солим тесто и еще раз перемешиваем.

Выбираем подходящую кастрюлю, наливаем в нее 1–1,5 л. воды и доводим ее до кипения.

Металлическую столовую ложку окунаем в кипяток, набираем краем немножко теста — 1/5 лож. — и, слегка ударяя о край кастрюли, сбрасываем клецку в кипяток.

Когда все они будут в воде, накрываем кастрюлю крышкой и варим клецки на среднем огне. Мин. через 10 с момента, когда вода снова закипит, клецки начнут всплывать на поверхность. Это сигнал к тому, что их пора вынимать. Выуживаем их шумовкой.

Пока они не остыли, поливаем их подсолнечным маслом или смальцем. Вот и все.

Клецки можно посыпать и накрошенным творогом и тертым сыром.

Можно полить подсолнечным маслом со шкварками или, наконец, томатным соусом.

Поджаренные, они даже вкуснее.

А жарить их можно, только когда они остынут, и только на разогретом масле.

Клецки с ветчиной или колбасой

К готовому тесту добавляем 50 гр. мелко нарезанной колбасы или ветчины.

Варим по предыдущему рецепту.

К таким клецкам очень вкусен зеленый салат, салат из огурцов или горячий томатный соус.

Есть их лучше всего свежими.

Клецки с яблоками — сладкие

Готовим тесто, как для обычных клецек, но солим его только щепоткой соли. Зато добавляем в него натертое на крупной терке яблоко и как следует все перемешиваем. Дальше поступаем, как указано в предыдущем рецепте.

Готовые клецки отцеживаем и, пока они горячие, поливаем 1 чайн. лож. растопленного (но не успевшего подрумяниться) масла и посыпаем сахаром со щепоткой корицы.

Клецки на молоке

Это очень вкусное, легкое и питательное блюдо, как бы нарочно предназначенное для ужина. Взбиваем вилкой 2 яйца.

Непрестанно помешивая, чтобы не образовалось комочков, всыпаем туда ложек 5 муки.

Тесто должно литься и при этом быть достаточно густым — как густая сметана. Затем его надо посолить, размешивать еще пару мин. и вылить струей, небольшими порциями, в кипящее молоко. Варить на малом огне, пока клецки не начнут всплывать на поверхность. Для этого количества теста нужна 0,5 л. молока.

Те, кто любит жидкое блюдо, могут уменьшить количество теста наполовину, а молока взять столько же. Есть сразу же, потому что разогретые клецки невкусны.

Блинчики — дальние родственники клецек.

Блинчики принадлежат к тем блюдам, которые должны появляться На вашем столе регулярно — в разных видах в

течение всего года.

Чтобы блинчики удались, нужно иметь совсем немного: чуть-чуть умения, яйцо, пару ложек муки, щепотку соли, пару ложек воды или молока и хорошую, то есть толстую железную или алюминиевую, сковородку. Ах да, простите — мы позабыли о кусочке сала. И это все.

Яйцо взбиваем вилкой, чтобы образовалась однородная эмульсия, добавляем 1 стак. воды или молока (можно развести молоко наполовину водой), 3/4 стак. муки и 1/5 чайн. лож. соли.

Размешиваем все это самым тщательным образом.

Сильно разогреваем сковородку и натираем ее кусочком сала (эту операцию советуем повторять перед каждым новым блинчиком).

Наливаем тесто на сковородку так, чтобы оно разлилось по всей поверхности сковороды, а излишек теста сливаем обратно в миску.

Жарить блинчик надо до тех пор, пока его поверхность не станет матовой и не начнет вздуваться пузырями. Проверьте ножом, легко ли он отстает от сковородки.

Приготовьте плоскую тарелку, повернутую вверх дном. Быстро перевернув сковородку, сбросьте блинчик на тарелку. Если он завернется, расправьте его.

первый блин, как правило, бывает комом — это всем известно. Происходит это часто и оттого, что сковорода долго не была в употреблении.

Снова разогрейте сковородку, натрите ее салом и жарьте следующий блинчик. Все готовые блинчики выбрасывайте друг на дружку, чтобы они образовали стопку.

Из этой порции теста должно выйти 7–8 блинчиков.

Остывшие блинчики (верхнюю, поджаренную сторону) можно смазать повидлом, джемом, творогом, смешанным с желтком, растертым с сахаром, ливерной колбасой, шпинатом или перемолотой на мясорубке колбасой. Края заложить и свернуть каждый блинчик трубочкой или сложить вчетверо, «платочком»— так, чтобы неподжаренная сторона была снаружи.

Поджарить на подсолнечном или сливочном масле.

Свежие «пустые» блинчики, сложенные «платочком» и политые вишневым, клубничным или малиновым сиропом, очень хороши на десерт.

Глава 12. О КРУПАХ И КАШАХ

Каши — излюбленные блюда старославянской кухни, более древние, чем хлеб. Кашу ели жидкой, как похлебку, или рассыпчатой, с салом и шкварками, с кислым и сладким молоком и, наконец, сладкую, с изюмом и сливами.

У древних славян каши играли важную роль при выполнении различных обрядов.

Чтобы умилостивить богов, покровительствующих домашнему очагу, родители при рождении ребенка ставили перед их изображениями плошки с кашей, медом, и творогом. Бабки-повитухи, ожидающие у ложа роженицы появления ребенка, тоже, по традиции, угощались кашей.

Считалось, что каши благоприятствуют влюбленным. Обручение называли «кормлением жениха и невесты кашей», а сватанье — «бабской кашей».

Наша врожденная привязанность к кашам распространилось и на кашу из риса, который ввозится из Кореи и Китая. Рис, очищенный, как правило, от шелухи (содержащей самые ценные вещества), менее питателен, чем большинство наших каш, и по наличию питательных веществ более односторонен. Дополняя каши маслом, соусами, молоком и т. д., вы сможете приготовить из них полноценные, очень полезные блюда.

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ВАРКИ КАШ

Овсяные хлопья –5–8 мин..

Манная каша –15–20 мин..

Продел –30 мин..

Гречневая каша (ядрица) — 1 час 30 мин..

Перловая каша –1 час 30 мин..

Ячневая каша –1 час –1 час 30 мин..

Рис –45 мин. –1 час.

Время варки каши отсчитывается с момента, когда она закипает. Чем дольше каша варится (упревает), тем легче она усваивается.

Наряду с лапшой и макаронами каши принадлежат к тем блюдам, которые можно и должно разогревать. Если вы перед варкой слегка поджарите крупу с небольшим количеством масла — это тоже приведет к тому, что каша будет легче усваиваться.

Так что кашу свободно можно приготовить заранее, например, накануне вечером, к завтрашнему обеду. Благодаря этому, даже если вы очень заняты, вам не придется исключить

кашу из своего меню.

На одного человека обычно берут 0,5 стак. крупы. Во время варки крупа впитывает в себя много воды, набухает и значительно увеличивается в объеме.

Перед тем как варить, крупу надо ополоснуть под струей воды в дуршлаге. Исключение составляют овсяные хлопья и манная крупа. Если вы смочите манную крупу холодной водой, а затем зальете ее кипятком, она не образует комков.

В этой главе мы не приводим длинного списка рецептов. Мы выбрали только те рецепты, которые относительно просты и при точном исполнении дают максимальный эффект, а именно: каши оказываются очень вкусными.

Размазня

Иногда у нас возникает такое ощущение, что желудок или кишечник взбунтовались и просят дать им передышку. Чаще всего это происходит тогда, когда нам «что-то повредило» (обычно мы не имеем представления, что именно). Боль в животе, урчанье — требуют день-2 соблюдать диету. В таких случаях каши-размазни оказывают неоценимую услугу.

0,5 стак. риса, перловой или ячневой крупы заливаем 1 л. (4-я стак.) воды, после закипания уменьшаем огонь и оставляем кастрюльку, накрыв ее крышкой, на 1,5 часа. Содержимое кастрюли должно еле-еле кипеть (овсяные хлопья варятся 12–30 мин.). Упревшую кашу протираем через сито.

Приготовленную таким способом размазню солим и добавляем к ней 1 стол. лож. сливочного масла (на 1-у тарелку — 1-у стол. лож.).

Если ваш желудок работает уже немного лучше, можно заправить размазню сырым желтком.

Размазня из риса обладает исключительными «задерживающими» свойствами и рекомендуется поэтому при расстройстве желудка.

Манная каша

В кастрюльку, где кипит подсоленная вода (2,5 стак.), всыпаем понемногу, энергично мешая, 0,5 стак. манной крупы. Не переставая мешать, варим кашу (лучше всего на рассекателе

пламени) 15–12 мин…

Если слишком загустеет, доливаем немного кипятка.

Манная каша будет немного вкуснее, если варить ее на молоке, чуть-чуть разбавленном водой. Если вы хотите съесть ее «на сладкое», добавьте к молоку щепотку соли и 2 лож. сахара.

В этом случае хорошо полить ее на тарелке вареньем или положить в нее джем.

Овсяные хлопья

Их готовят также, как и манную кашу, только варятся они быстрее (5-девять мин.). Если каша из овсяных хлопьев, сваренная на воде, слишком густа, разводим ее молоком. Последние исследования показали, что овсяные хлопья затрудняют усвоение извести организмом. Добавление молока устраняет этот недостаток.

Очень вкусны овсяные хлопья, сваренные на молоке с добавкой трети лож. соли и полной чайн. лож. сахара.

Каши запеченные

Растапливаем в кастрюльке полную 1 лож. растительного или сливочного масла и всыпаем в горячий жир 0,5 стак. крупы (гречневой или ячневой).

Поджариваем крупу на малом огне в течение 3-х мин., непрестанно помешивая ее. Затем заливаем ее одним 1 стак. подсоленного кипятка, накрываем крышкой и варим при тихом кипении (на рассекателе) 20–25 мин…

Время от времени осторожно помешиваем вилкой, чтобы каша не прихватилась ко дну. Затем плотно закрываем кастрюлю крышкой и оставляем на самом малом огне для упревания еще на 40–50 мин..

Такая запеченная, или упревшая, каша — великолепный гарнир к жареному мясу (особенно к говядине).

Можно также развести ее молоком (превосходный ужин!). Или же к обеду заправить ее грибным, томатным или укропным соусом. Хороша она и к яичнице-глазунье.

Кашу можно запекать и в микроволновке.

«Ризотто» из запеченной каши

Из приготовленной накануне каши можно сделать прекрасные обеденные блюда. В ложечке (с верхом) масла слегка поджариваем мелко нарезанную луковицу. 100 гр. колбасы иди жаренного мяса режем на кусочки. Перемешиваем все с кашей, перекладываем в кастрюльку, плотно закрываем ее крышкой и запекаем на малом огне — лучше всего на рассекателе — в течение получаса.

К «ризотто» хорошо добавить за столом томатный соус, соленый огурец или салат из свежей капусты.

Запеченные каши — гречневая или ячневая — очень вкусны, если полить их на тарелке жареным салом со шкварками.

А если есть ещё 1 стак. простокваши — ваш ужин будет приятным и полезным (особенно в зимнее время).

Каша из гречневого продела — запеченная

0,5 стак. продела «затираем» яичным белком (из желтка можно сделать гоголь-моголь). «Затереть» — значит тщательно перемешать крупу с белком.

Затем подсушиваем крупу на теплой сковороде. Внимание: «затертая» крупа не должна слипаться комочками.

После подсушивания всыпаем ее в кастрюльку, куда налиты 1,5 стак. кипящей воды и положены 1 чайн. лож. растительного или сливочного масла и 1/3 чайн. лож. соли.

Дайте вскипеть, а затем делайте то же самое, что и со всеми запеченными кашами. Добавки — укропный соус и выпускные яйца.

Каша из продела гречневой крупы получается очень вкусной и пышной.

Замечательная запеканка из гречневого продела, или «сладкий обед»

Крупу «затираем», как в предыдущем рецепте. Варим кашу на молоке, к которому добавляем 1 лож. с верхом масла, столовую 1 лож. сахара и щепотку соли.

Когда каша загустеет, всыпаем туда 50 гр. промытого изюма, размешиваем и запекаем в течение 12 мин… На тарелке

посыпаем пудрой с ванилином или поливаем малиновым (вишневым) сиропом. Объедение!

Рис

Неоценим во время диеты и… вообще. Сваренный на молоке (перед варкой его следует ополоснуть на сите холодной водой), рис представляет собой прекрасное блюдо на ужин. Если вы хотите сделать его соленым, в молоко следует всыпать 1/3 чайн. лож. соли.

Уже на тарелке добавьте 30 гр. сливочн. масла.

Если вам нравится сладкий рис, размешивайте в молоке шепотку соли и 1 лож. сахара.

На тарелке рис можете еще подсластить, положить 30 гр. сливочного масла и, если любите, посыпать молотой корицей.

Рис запеченный, рассыпчатый

Китайцы говорят: «Даже самый изысканный стол не может обойтись без риса. Но в этом случае рис должен быть особенным. Как достичь этого, как сделать его по-праздничному ароматным? Встаньте на рассвете соберите цветочной росы и окропите ею рис! — . Это очень поэтичный рецепт, но мы ограничимся тем, что только прочитаем его.

Рис запекают, как все другие каши

Растапливают в кастрюльке полную 1 лож. масла (масло придает рису изысканный аромат) и прожаривают в нем рис. На 0,5 стакана риса полагается 1 стакан слегка подсоленной воды. Варить рис надо, не перемешивая, на самом маленьком огне или на рассекателе 12 мин…

После этого плотно закрываем крышку и оставляем его для упревания еще 30 мин.

Рис можно готовить и в микроволновке, приготовленная по такому способу рисовая каша хороша к отварному мясу или, сдобренная томатным соусом, с выпускными яйцами.

«Ризотто»

Если смешать запеченный и остуженный рис с мелко накрошенным подрумяненным в подсолнечном или сливочном масле луком и мелко нарезанной колбасой или ветчиной (или же с отварными сушеными грибами), выложить все это в кастрюльку или на сковородку и прогреть, получится великолепное, «ризотто». Чтобы блюдо доставило вам не просто удовольствие, а наслаждение, добавьте к нему еще грибной соус (если грибы пошли в дело, то сделайте соус из грибного отвара).

Рис с яблоками.

Рецепт пригоден для приготовления в микроволновке.

Запеченный и остуженный рис (сваренный в слегка разбавленном водой молоке с добавлением соли, сахара и, конечно, масла) делим на 2 половины.

Первую половину укладываем ровным слоем в предварительно смазанное маслом форму для запекания, поверх кладем 2–3 очищенных и нарезанных ломтиками яблока, посыпаем их сахаром и молотой корицей и накрываем яблоки слоем оставшегося риса.

Печем 30 мин.

Кто любит, может досыпать сахар уже на тарелке. Попробуйте полить это блюдо малиновым сиропом!

Рис с яблоками одинаково вкусен как в горячем, так и в холодном виде.

Внимание! Запеченный присоленный рис — прекрасная добавка к следующим супам: бульону, грибному, томатному, рассольнику, а также ко всяким фруктовым супам.

Глава 13. СОУСЫ БЕЛЫЙ, КРАСНЫЙ, ЗЕЛЕНЫЙ, ГОРЯЧИЙ, ХОЛОДНЫЙ И ПРОЧИЕ

Соусы — украшение нашей холостяцкой кухни.

Соусы не самостоятельное блюдо, а только добавление к другим блюдам, но добавление необыкновенно ценное и часто определяющее привлекательность пищи.

Кто научится готовить соусы и соединять их с соответствующими блюдами, тот может считать, что овладел одной из важнейших тайн кулинарного искусства. Рецепты, приведенные ниже, правда не исчерпывают и 1й десятой огромных возможностей в этой области, но их вполне хватит, чтобы удовлетворить даже самый привередливый аппетит.

Каким требованиям должен отвечать соус, чтобы мы признали его хорошим?

Ответ прост:

а) соус должен быть хорошо приготовлен;

б) должен быть подан к соответствующему блюду.

И еще пара практических замечаний: даже самый удачный соус утрачивает вкус и остальные качества, если его разогревать. Поэтому соус надо готовить в последнюю мин. и ровно столько (даже лучше меньше, чем больше), чтобы его хватило на 1 раз.

Опаснее всего оставлять соус на следующий день летом, так как появление бактерий (тепло!) и изменившийся (к худшему) вкус — враги здоровой кухни.

И наконец, последнее замечание. Во всех рецептах, куда входит масло, его можно заменить свежим сливочным маслом. Вкус соусов не изменится, зато на сэкономленные деньги вы сможете купить побольше фруктов.

Основной белый соус.

На маленькую сковородку положите кусочек растительного или сливочного масла величиной с грецкий орех. Когда жир растопится (но смотрите, чтобы он не начал пригорать — коричневеть), насыпьте столовую 1 лож. муки и, непрестанно помешивая, хорошенько разотрите муку с маслом. Это продлится

(на малом огне) мин. 2.

Затем вливаем в эту заправку малыми порциями 1 стак. холодной воды или молока, не переставая помешивать и не допуская образования комочков. Посолите по вкусу и, когда масса закипит, снимите сковородку с огня.

Приготовленный таким образом соус — это еще полуфабрикат, и в дело он употреблен быть не может. Но это основа для многих очень вкусных соусов.

Например, для:

Соус «сюпрем» (французский рецепт).

Добавляем к основному белому соусу 2–3 лож. сметаны, перемешиваем и еще раз доводим до кипения. В последнюю мин. вливаем 1 лож. куриного бульона или бульона из кубиков концентрата, растворенного в кипятке.

Горячий соус «сюпрем» идет к отварной треске и любому «белому» мясу — к телятине, свинине и молодой говядине.

Соус «морнэй» (французский рецепт).

К основному белому соусу, приготовленному обязательно на молоке и в меру посоленному, добавляем 50 гр. тертого сыра (голландского, латвийского и др.) Как следует перемешав, доводим до кипения еще раз. Можно чуть поперчить, а если под рукой имеется лимон — выдавить несколько капель сока.

В горячем виде это превосходное дополнение к вареным овощам, особенно к цветной капусте, спаржевой фасоли и… картофелю. Треска, сваренная в овощном отваре, тоже любит общество этого соуса.

Соус «пуллет» (французский рецепт).

В основной белый соус, приготовленный на молоке и только что снятый с огня, вбиваем свежий желток и тщательно все перемешиваем. В последнюю мин. добавляем 1 лож. бульона из кубиков концентрата.

Добавление пары капель лимонного сока тоже

рекомендуется, хотя и не обязательно.

Этот соус подходит, особенно с добавлением лимонного сока, ко всем видам отварных мяса и рыбы.

Соус «бешамель» (французский рецепт).

Это один из шедевров французской кухни.

Существует много вариантов этого соуса, но один из них особенно достоин широкого применения. Дело в том, что отварная говядина, телячья печенка, рыба, цветная капуста, спаржевая фасоль и даже скромная молодая картошка, запеченные в этом соусе, становятся пищей нежной и изысканной.

Конечно, этот соус предназначен не на каждый день. Но в торжественных случаях или когда вы просто хотите порадовать кого-нибудь из друзей вкусным обедом, или, наконец, если в воскресенье идет дождь, отчего нет желания никуда идти, и у вас много времени, и хочется «чего-нибудь вкусненького»— во всех этих случаях предлагаем вашему вниманию соус «бешамель».

Начнем с приготовления основного белого соуса на молоке и, если хотите, на масле, когда он остынет, вбейте в него 1 целое сырое яйцо и 1 желток, (по особому случаю можно и 2) и перемешайте массу вилкой как можно тщательней, чтобы белок и желтки идеально соединились с основным соусом. Посолите по вкусу, добавьте щепотку перца (на кончике ножа) и сок из четвертушки лимона.

Если у вас есть микроволновку, смажьте его сначала маслом или сливочным маслом, а если есть духовка, смажьте небольшую, но относительно глубокую сковороду, которую потом поставьте в духовку. В микроволновку или на сковороду положите нарезанную ломтиками вареную говядину, холодную телячью печень или куски вареной курицы (без костей!). Вместо мяса можно положить цветную капусту (если она большая, поделите ее на несколько частей) или просто вареную (но не разваренную) молодую картошку. Поверх налейте 1 лож. соус, еще поверх положите несколько маленьких кусочков масла — тогда поверхность соуса красиво зарумяниться… микроволновку накройте крышкой, сковороду вдвиньте в горячую духовку. Печься это блюдо должно 30–40 мин… Когда поверхность зарумяниться, в опущенная в соус спичка окажется влажной, но не будет облеплена клейким соусом, блюдо готово.

Его подают горячим, в той же посуде, в какой оно запекалось, — или в «микроволновке», или на сковороде. Если

«бешамель» запекался с мясом, отдельно надо подать зеленый салат, или вареный зеленый горошек, или салат из огурцов. Картофель можно приготовить отдельно, а можно и запечь под соусом вместе с мясом (последнее куда удобнее — мясо укладывается в центре, а картофель — вокруг «веночком").

Все это очень вкусно, хотя и отнимает порядочно времени.

Соус с хреном.

К основному белому соусу (не слишком густому) добавляем 1 лож. тертого хрена (соус можно довести до кипения, но не обязательно). Заправляем его 1й-2-я лож. сметаны и по вкусу солью и сахаром. Можно добавить и капель 10–16 уксуса (но осторожно).

Горячий соус с хреном идеально гармонирует с отварным мясом (говядиной, свининой), яйцами (крутыми, выпускными, глазуньей), жареной и вареной рыбой.

Соус с укропом.

К основному белому соусу — не слишком густому — добавляем 1-у-2 лож. сметаны и горсть мелко нарезанного укропа, предварительно как следует промытого. Добавив сметану, разогреваем соус, а добавив укроп, проверяем достаточно ли соус посолен, и не доводя до кипения, подаем в горячем виде к крутым яйцам, глазунье, вареной и поджаренной картошке, к котлетам из вареного картофеля и отварному мясу — телятине, свинине, говядине.

Соус с зеленым луком.

Готовим его так же, как соус с. укропом, с той лишь разницей, что вместо укропа добавляем горсть мелко нарезанного зеленого лука. Кто любит, может добавить щепотку сахара и 10–15 капель уксуса.

Основой для вышеприведенных соусов был белый соус. Для разнообразия мы познакомим вас с несколькими рецептами соусов, базирующихся на основе красного соуса.

Основной красный соус.

Из кусочка сливочного масла (или масла) величиной с грецкий орех и неполной лож. муки делаем заправку, которую надо держать на огне, непрестанно помешивая, до тех пор, пока она не зарумянится. Тогда начинаем понемногу добавлять воду (неполный стакан), продолжая помешивать, чтобы не было комочков. Если хотите, можете добавить и 1 чайн. лож. бульона из кубиков, а если у вас есть куриный бульон, соус можно вообще сделать на нем.

Томатный соус.

В основной красный соус опустить 3 спелых помидора, нарезанных ломтиками, и варить 12 мин., затем протереть все через сито, посолить, добавить по вкусу сахара.

Вместо свежих помидоров вы добавите полторы лож. томата-пасты, протирать соус не надо.

Этот соус стоит делать зимой. Летом, когда есть. свежие помидоры, лучше есть их в натуральном виде.

Томатный соус, по нашему мнению подходит ко всему.

Луковый соус.

Растапливаем на сковороде кусок сливочного масла величиной с грецкий орех и добавляем мелко нарезанный лук (1-у луковицу). Когда лук зарумяниться до темно-золотистого цвета, всыпаем 1 лож. муки (желательно подрумянить ее предварительно до светло-бронзового цвета). Перемешиваем, добавляем неполный 1 стак. холодной воды и 1 лож. бульона (из кубиков концентрата). Не переставая помешивать, чтобы не было комочков, варим 5 мин., после чего протираем через сито, добавляем по вкусу соли, сахара и чуть-чуть уксуса.

Горячий луковый соус особенно хорош к рубленым котлетам, котлетам из вареной картошки, мясными клецкам, отварной говядине, и кашам — гречневой и пшенной.

Горячий соус с хреном.

Растопите 1 лож. сливочного масла, добавьте 1 лож. тертого хрена, тщательно перемешайте. Затем влейте 3 лож. сметаны, 0,5 лож. уксуса.

По вкусу посолите и досыпьте сахару. Подогрейте, но не доводите до кипения. Если вы склонны к расточительству, вбейте туда же сырой желток и взбейте эту массу вилкой до состояния однородной эмульсии.

Подают этот соус в тех же случаях, что и соус с хреном, приготовленный на. основе белого соуса.

Холодный соус с хреном.

1 лож. тертого хрена смешиваем с 3-я лож. сметаны, добавляем по вкусу уксус, соль, сахар.

Это великолепная приправа для холодного мяса, ветчины и крутых яиц.

Соус томатный (горячий).

Кусочек (1 чайн. лож.) сливочного масла или масла разогреваем на сковороде с 1 лож. томата-пасты и 1 лож. воды и доводим до кипения.

Добавляем 3 лож. сметаны и по вкусу соли и сахара.

Подогреваем все вместе, не давая закипеть.

Прибавка: добавленный сюда же сырой желток (предварительно хорошенько взбитый вилкой) превращает соус в истинную отраду гурманов.

Соус этот очень хорош к макаронам, выпускным яйцам, оладьям из сырого картофеля (в этом случае добавляем к соусу щепотку перца), кашам, отварной фасоли, горячей колбасе и сосискам.

Соус грибной.

15-12 гр. сушеных грибов сварить в 1,5 стак. х воды (предварительно тщательно отмыть их и замочить на пару часов в

воде; варить в той же воде, в которой они мокли!). Мелко нарезанные грибы тушить 3 мин. с 1 чайн. лож. сливочного масла или масла, можно добавить и мелко посеченного лука (достаточно маленькой луковицы). Затем залить все грибным отваром и прокипятить. Добавить 3 лож. сметаны, ' посолить по вкусу и всыпать щепотку перца.

Приготовленный таким способом грибной соус находит разностороннее применение: годится к рису, и всяким крупяным запеканкам, картофельным котлетам, мясным клецкам, котлетам из рубленого мяса, ко всем макаронным изделиям, выпускным яйцам.

Соус с зеленым луком.

Сварить вкрутую яйцо.

Желток растереть в мисочке с 1/3 чайн. лож. соли, таким же количеством сахара и 1 чайн. лож. уксуса.

Добавить 2 стол. лож. сметаны и пригоршню мелко нарезанного зеленого лука (можно также прибавить несколько накрошенных редисок) вместе с рубленым крутым белком.

Отварное мясо, залитое этим соусом, необыкновенно вкусно. Вообще он очень хорош ко всякому холодному мясу и крутым яйцам.

Соус горчичный.

Сварить вкрутую яйцо. Желток растереть в мисочке с чайной 1 лож. сахара и 1/3. чайной лож. соли. Прибавить 1 чайн. лож. столовой горчицы. Можно влить также 1 чайн. лож. растительного масла.

Когда масса станет однородной, разбавить ее 2-я-3-я лож. сметаны.

Под конец насыпать в соус рубленый крутой белок и 0,5 мелко нарезанного малосольного огурца или корнишона.

Прекрасная приправа к холодному мясу или вымоченной селедке!

Соус «молния».

Соус этот, хорошо уживающийся со всяким мясом и копченостям, в отношении быстроты приготовления побивает все рекорды.

1 лож. повидла (лучше всего смородинового, но можно и брусничного, сливового или клюквенного) тщательно перемешиваем с 1 лож. горчицы.

Это все!

Глава 14. МАЛЕНЬКИЙ ДЕСЕРТ — БОЛЬШОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Десерт, приготовленный собственноручно, как бы мало его ни было, всегда вкуснее магазинного пирожного. Особенно после тяжелого трудового дня.

Здесь же мы приведем рецепты еще нескольких блюд, которые очень просты и приготовление которых займет несколько мин.

Взбитые сливки.

0,5 стак. 30 %-х сливок (можно и 20–25 % свежей сметаны) взбиваем венчиком, пока сливки не загустеют и не начнут отрываться от венчика.

Добавляем 2 лож. сахарной пудры и щепотку ванилина.

Холодные сливки взбиваются куда быстрее, так что рекомендуется предварительно охладить их, например, поставив бутылку со сливками в холодную воду.

Взбитыми сливками или сметаной поливаем:

1) землянику,

2) клубнику,

3) малину,

4) купленное в кондитерской и уже дома раскрошенное бисквитное печение или пирожное «безе».

В четвертом случае взбитую сметану можно посыпать тертым шоколадом.

Горячие гренки с джемом.

4 ломтика черствой городской или любой другой, очищенной от корочки булки погружаем в подслащенное молоко, а затем обмакиваем во взбитое венчиком яйцо. На сковородке распускаем 1 лож. с верхом масла и жарим ломтики по 4 мин. с каждой стороны. На тарелке посыпаем их сахарной пудрой с ванилином или смазываем джемом.

Мусс из яблок.

Натираем на мелкой терке (пластмассовой) большое яблоко, по вкусу подсыпаем сахар и смешиваем со взбитым в пышную пену яичным белком.

К этому добавляем несколько штук печенья.

На редкость освежающий десерт!

Пудинг манный.

В кипящее молоко (1 стакан), непрерывно помешивая, всыпаем полторы столовых лож. манной крупы.

Варим на малом огне (на рассекателе) 15 мин…

Затем растираем 1 желток с 2-я лож. сахара и смешиваем с теплой еще манной кашей.

Когда все остынет, добавляем, осторожно перемешивая, взбитый в густую пену белок.

Пудинг поливается малиновым или вишневым соком или сиропом.

Молочный кисель.

Вскипятить 1 стак. молока с чайной 1 чайн. лож. сахара, влить разведенную в 2-х ложках холодной воды 1 чайн. лож. крахмала и, старательно помешивая, дать закипеть.

Затем растереть желток с полной 1 лож. сахара и смешать с киселем (эту смесь можно подогреть, но не давать ей кипеть, иначе желток свернется).

Разлить в чашки, есть холодным.

Кисель получается просто превосходным на вкус.

Его можно еще усовершенствовать, если положить в кипящее молоко 4–5 мелко нарезанных миндалин.

Перед едой неплохо полить кисель малиновым соком.

Фруктовый кисель.

Готовится так же, как и молочный кисель, с той только разницей, что вместо молока берем 0,5 стак. хорошего

фруктового сока и 0,5 стак. воды и не добавляем какао. Это кисель можно готовить и из фруктового сока пополам с молоком. В кипящую смесь вливаем разведенный водой крахмал (2 стол. лож. воды и 1 чайн. лож. крахмала).

Самый лучший кисель получается из малинового или вишневого сока (сиропа). Подходящая добавка — парочка сухих печеньиц.

КОМПОТЫ

Из яблок. 1 большое яблоко чистим, удаляем сердцевину и заливаем 1 стак. кипятка, всыпаем 1 лож. сахара и варим (в зависимости от сорта) 3–5 мин..

Из слив. 10 слив варить, как указано выше. Можно добавить щепотку корицы.

Из груш. Одна крупная груша — варить, как указано выше. Добавить чуть-чуть ванилина.

Из вишен. На 0,5 стак. вишен — полторы лож. сахара. В остальном как указано выше. Эти компоты едят только холодными.

Вниманию курильщиков! Свежие фрукты «на сон грядущий» не только заменяют последнюю сигарету, но и делают ее совершенно излишней.

Пудинги и желе из концентратов.

стоит купить и попробовать. Они, как правило, очень вкусны. На пакетиках вы найдете способ приготовления.

Содержимого одного пакета хватит на 2–3 раза.

Зимний десерт «на праздники».

Почистить 1 апельсин и 1 яблоко.

Нарезать поперек тонкими пластинками. Уложить чередующимися слоями в стеклянной мисочке: каждый слой посыпать сахаром (0,5 лож.) и по желанию мелко нарезанным миндалем.

Желательно напаковать мисочку доверху, чтобы ее можно

было прикрыть крышкой или тарелкой, и на 2–3 часа положить сверху какую-нибудь тяжесть, чтобы фрукты пустили сок. Перед едой охладить.

Можно влить в мисочку рюмку белого вина, но это не обязательно.

Яблоки в тесте.

Тесто: 1 желток взбиваем венчиком с 0,5 стак. молока, добавляем 2 лож. просеянной пшеничной муки, 1 лож. сахара, щепотку соли и продолжаем взбивать, пока не получится однообразная масса.

1 большое или 2 маленьких яблока чистим, удаляем сердцевину и режем поперек на кружочки.

На сковороде сильно разогреваем полную 1 лож. сливочного масла, обмакиваем кружочки яблока в тесто (каждый в отдельности) и жарим с 2-х сторон 6–8 мин., по 3–4 мин. с каждой стороны.

Горячие блинчики посыпаем на тарелке сахарной пудрой.

Лучше всего они прямо со сковороды, но и в хол1 м виде заслуживают внимания.

Указанного выше количества достаточно для третьего блюда на обед и для «сладкой добавки» на ужин.

Глава 15. НАПИТКИ

Молоко

Молоко — один из ценнейших продуктов, какие природа дарит человеку. Оно содержит почти все элементы, необходимые для того, чтобы поддерживать организм в состоянии абсолютного здоровья.

Тот, кто считает молоко напитком, подходящим лишь для детей, не только проявляет полную неосведомленность в области рационального питания, но и совершает куда более серьезную ошибку, лишая свой организм «подвоза» элементов, обязательных для того, чтобы сохранить здоровье, молодость и… красоту.

Эта микроволновкесная способность поддерживать наш организм в «цветущем состоянии» свойственна молоку главным образом потому, что оно содержит:

а) полноценный белок,

б) кальций,

в) жиры,

г) молочный сахар,

д) витамины А, B_2 и Д.

Трудно и мечтать о более удачном соединении этих ингредиентов в 1 м продукте, а тем более в одном стакане, не правда ли? стоит помнить и о том, что человеческий организм усваивает содержащиеся в молоке сокровища необыкновенно легко — легче, чем из других продуктов.

Стакан молока в день (лучше 2), и ни капли меньше — вот наш лозунг!

Казалось бы, писать о том, как кипятить молоко, излишне — ведь это так просто. Мы, однако, не совсем уверены в этом. И все-таки, даже если вам не раз приходилось кипятить молоко, прочитайте нашу, рекомендацию. Труд невелик, а вдруг вы узнаете что-то новое?

Чтобы облегчить «изучение предмета», мы изложим «молочную науку» по пунктам.

1. Если вы не уверены, что молоко от абсолютно здоровой коровы или что оно доставлено с идеальным соблюдением правил гигиены (чистота и еще раз чистота!), вскипятите его.

2. Молоко кипятят недолго (оно должно подняться дважды) — при соблюдении этого условия гибнут микробы и

сохраняются витамины и вкус молока.

3. Для кипячения молока необходимо завести отдельную алюминиевую или эмалированную кастрюлю.

4. Перед тем как влить молоко, чистую кастрюлю ополаскивают холодной водой и не вытирают, тогда молоко не подгорит.

5. Кипяченое молоко (если вы не выпили его сразу), надо по возможности быстро остудить. Можно, например, кастрюлю с горячим молоком поставить в большую посудину, наполненную холодной водой. Остывшее молоко должно стоять в прохладном и темном месте..

6. Простоквашу (кислое молоко), напиток, неоценимый в жаркие дни (молодая картошка с простоквашей!), можно сделать и из кипяченого молока, положив в 1 стак. или глиняную крынку 1 лож. сметаны перед тем, как влить туда молоко. Сделав это утром, к вечеру, особенно в жаркие дни, вы получите готовую простоквашу. Кислое молоко, выпитое на ночь, если оно не старше одних суток, убережет вас от запоров.

Примечание к пункту 1. Чтобы молоко не выкипело

(чаще всего это происходит, пока вы бреетесь или стоите перед зеркалом), нужно:

а) положить на дно кастрюли фарфоровый или металлический «сторож» (продается в хозяйственном магазине);

б) смазать внутренние стенки кастрюли маслом на высоте пяти см. над уровнем молока. Закипевшее молоко не поднимется выше линии масла.

Не пейте молоко залпом — если оно собирается большими порциями, желудку труднее переварить его, а это может привести к неприятным последствиям.

Если вам подвернулась возможность выпить молока (пастеризованного или парного в деревне), тут же используйте ее, но соблюдая чувство меры. Молоко просто неоценимо в нашем холостяцком хозяйстве, и все-таки не увлекайтесь: оно не может быть основным или единственным элементом питания.

2, даже 3 стак. молока в день (но не подряд!) — это норма, особенно для молодежи. 1 же 1 стак. — минимум, крайне необходимый для нашего организма.

Суррогаты кофе.

В продаже есть много сортов натурального кофе (суррогатов). Отличаются они друг от друга вкусом и ароматом. Так что можно,

перепробовав несколько сортов, остановиться на том, который вам больше нравится.

Если хранить кофе-суррогат в початой картонной коробке, в которой он продается, он теряет аромат, поэтому дома лучше сразу пересыпать его в стеклянную или металлическую, плотно закрывающуюся банку. Готовить кофе надо ровно столько, сколько вы выпьете за раз. Заваренный утром и простоявший вместе с гущей до вечера, а затем разогретый или, хуже того, прокипяченный, он совершенно теряет вкус.

Заваривать кофе-суррогат надо всегда в одной и той же, лучше всего 1–0,5 л., кастрюльке (или кофейнике).

Процесс этот несложный; и если вы усвоите 2 приведенных ниже рецепта, можете считать, что полностью овладели этим искусством.

1. Влейте в кастрюлю (кофейник) 1,5 стак. сырой воды и насыпьте туда 2 полные чайн. лож. кофе.

Когда вода закипит, снимите кастрюлю с конфорки. Внимание: для того чтобы осадить гущу, достаточно плеснуть в кофе 1 лож. холодной воды. Через 5 мин. осторожно перелейте кофе в кастрюлю с горячим молоком. Наполните чашки, добавьте по вкусу сахар.

Примечание. Черный кофе готовят из натурального, а из суррогата — только кофе с молоком.

2. В молоко (берем его столько, сколько выпьем за раз) всыпаем 1-у-2 чайн. лож. кофе и доводим его до кипения.

Наливать в чашку его надо через ситечко, так как плавающая в утреннем кофе гуща способна на целый день изрядно испортить настроение.

Какао.

Классическая пропорция: полная 1 чайн. лож. какао на 1 стак. молока.

В 1 стак. (чашку, кастрюлечку) насыпаем 1 лож. с верхом какао и сахара по вкусу, затем, доливая понемножку холодно молоко (или воду), растираем эту смесь, пока она не превратится в однородную густую массу без комочков.

Затем выливаем эту массу в кипящее молоко и доводим его до кипения. Вот и все.

Точно таким же способом готовят какао и на воде.

Кофе

Для заваривания кофе должна быть отведена отдельная, только для этой цели предназначенная кастрюлька (эмалированная), которую надо содержать в идеальной чистоте, тщательно моя после употребления.

Порция на 1го человека (классическая): 1 стол. лож. с верхом молотого кофе на 1 стак. воды (для «мокко» берем 3/4 стак. воды).

Мы приводим все рецепты из расчета одного стак. готового кофе.

1. Простейший способ заваривания кофе.

В кипящую воду засыпаем кофе. Тут же, не допуская того, чтобы вода снова закипела, снимаем кастрюльку с огня и накрываем ее крышкой или тарелочкой. Через 5 мин. процеживаем кофе в чашки (предварительно их следует прогреть, ополоснув горячей водой, чтобы кофе не остывал слишком быстро).

2. Кофе по-турецки.

Воду, в которой разведены 2 чайн. лож. сахара, доводим до кипения. В кипящий «сироп» всыпаем как можно более тонко смолотый кофе, позволяем ему закипеть лишь 1 раз, и этот душистый, пенистый (!) напиток разливаем в маленькие чашечки.

Очень изысканным считается подать к приготовленному таким способом кофе козинаки или маковник (их можно купить в булочных-кондитерских).

Глава 16. ЧАЙ

В Японии на родине чая, приготовление этого напитка и сам процесс чаепития овеяны поэзией, больше того — считаются великим искусством.

Мы обычно применяем 2 способа заваривания чая.

1. Кипятим воду в чайнике. Кстати, если на стенках чайника после его употребления в течение нескольких недель образова лась накипь, вкус чая улучшится.

Затем насыпаем чай в сухой чистый фарфоровый чайничек, из расчета 1 стол. лож. на 1 стакан. Чайничек ставим подогреваться на большой кипящий чайник. Затем в чайничек наливаем немного кипятка — так, чтобы вода только покрыла листики. Снова подогреваем его пару мин… Наконец чайничек доливается кипятком и снова ставится на 5–7 мин. на открытый чайник, в котором продолжает кипеть вода. Если заваривается одна порция чая, чайничек наливается не более чем до половины. Полученную по такому способу эссенцию наливаем в чашки и в зависимости от того, хотите ли вы чаю покрепче или послабее, доливаем в чашку соответственное количество кипятка.

2. В большой фарфоровый чайник засыпается соответствующее количество чая, заваривается небольшим количеством кипятка, а затем доливается кипящей водой из расчета чашка воды на человека. Чай, заваренный таким образом, не разбавляется водой. Это так называемый английский способ.

У нас распространен русский обычай пить чай из стаканов. Иногда удобнее пить чай из чашек. Так как фарфор дольше удерживает тепло, особенно, если чашки перед тем, как наливать в них чай, ополоснуть кипятком. К чаю можно подать лимон (сок или ломтики), молоко (горячее), немножко сливок (сырых или кипяченых), фруктовые соки (чаще всего малиновый, особенно при простуде), ром и коньяк.

Очень бодрит утром горячее молоко, разбавленное крепкой заваркой чая (1/3 чашки заварки и 2/3 горячего молока).

В чайничек для заварки можно бросить маленький кусочек апельсиновой корки (только верхнюю, желтую шкурку); чай приобретает тогда приятный и легкий запах апельсина. Это особенно ценно, если вы употребляете дешевые сорта чая.

«Час чая» должен быть той минутой, когда вы чувствуете себя дома лучше всего, то есть когда после напряженной работы отдыхаете в обстановке, которую вы больше всего любите — в собственном уголке или в своей комнате. Наденьте удобные

комнатные туфли и любимый халат (а мужчины — домашнюю куртку), усядьтесь поудобнее в кресле или растянитесь на тахте — и, попивая чай, отложите на мин. книгу, чтобы помечтать о всяких приятных вещах.

Уверяем вас, что на остаток дня вам гарантировано хорошее настроение.

Глава 17. О ХЛЕБЕ НАСУЩНОМ И О БУЛОЧКАХ

Хлебу — наш самый глубокий поклон; хлеб овеян очарованием старинных легенд, с хлебом связаны многочисленные обряды и обычаи.

Еще сегодня на крестьянском столе самое почетное место занимает ароматный каравай хлеба, выпеченный на капустном листе. Еще и сейчас особенно почетных и любимых гостей встречают у нас хлебом-солью.

А сейчас несколько практических советов.

Не покупайте хлеб и булки в больших количествах. Иначе вы всегда будете есть их слишком много, облегчая себе, правда, решение проблемы «скорых» завтраков и ужинов, но мешая правильной работе организма.

Лучше всего ешьте вчерашний хлеб.

Городские булки, сайки, батоны и т. д. черствеют гораздо быстрее, чем черный хлеб. Они быстро теряют вкус и аромат. Черные же сорта хлеба, наоборот, «дозревают» на следующий день после выпекания. Если черный хлеб держать на тарелке прикрытым салфеткой или в целлофановом кульке и к тому же в прохладном месте, он сохранит свежесть, вкус и аромат от 3-х до пяти дней.

Хлеб можно есть не только с маслом.

Творог, сыр, мед и сливовое повидло (витамин В,) значительно улучшают не только вкус съеденного с аппетитом ломтика хлеба, но и увеличивают его питательность — они содержат вещества, которых хлеб сам по себе не имеет.

Как делать гренки.

Ломтики хлеба средней толщины кладем на сковородку.

Когда они слегка подрумянятся, переворачиваем их на другую сторону.

Есть их надо теплыми, прямо со сковородки, намазав маслом, творогом, медом, джемом, повидлом и т. д.

Гренки гораздо полезнее свежего и даже черствого хлеба.

Карамелизовавшийся крахмал (это и есть та самая аппетитная, хрустящая корочка) помогает организму переварить

и усвоить ваш завтрак или ужин.

Гренки к супу.

Ломтик хлеба режем на кубики, кладем их на сковороду и время от времени перемешиваем, чтобы они подрумянились со всех сторон. Высыпаем их в тарелку еще горячими и заливаем горячим супом. Есть надо сразу же, потому что размокшие гренки невкусны.

Гренки — иначе.

Растопить на сковороде 0,5 лож. жира, растительного или сливочного масла и, уменьшив пламя грелки, чтобы жир не подгорел, подрумянить на нем гренки, нарезанные, как в предыдущем рецепте, кубиками.

Затем обкатать кубики в тертом сыре и ссыпать в тарелку с супом.

Как «освежить» зачерствевшую булку или хлеб.

Случается иногда, что, вернувшись домой уставшими и голодными, вы с ужасом обнаруживаете, что в доме нет ни кусочка хлеба. Не приходите по этому поводу в отчаяние и, самое главное, не нервничайте. В холостяцком хозяйстве всегда можно найти ломоть черствого хлеба или булки. Так и есть — нашли, но ваша находка тверда как камень и ее нельзя ни разрезать, ни разгрызть. Опустите ломоть на пару мин. в воду (если он очень черствый, то на 2–4 мин., в зависимости от величины), а потом положите в печь-микроволновку или, если у вас есть газовая плита, в зажженную духовку. Процесс «омоложения» сухаря длится 10–15 мин… Как правило, конечный результат бывает удовлетворительным.

Ни в коем случае не «освежайте» заплесневевший хлеб или булку!

Хлебный суп — «последнее спасение».

Измельчите черствый, высохший кусок «ржаного» хлеба (если у вас нет мельницы или ступки, заверните кусочки хлеба в чистую тряпочку и растолките рукояткой ножа, молотком — словом, чем-нибудь твердым). 2–3 лож. толченого хлеба всыпьте в 1,5 стак. кипятка, добавив, если есть, щепотку тмина, или 1 лож. томатной пасты, или кубик бульона. Варить 2 мин…

Посолить по вкусу и уже в тарелке заправить свежим маслом (0,5 лож.).

Кто любит чеснок, может еще перед тем, как налить суп, натереть тарелку зубком чеснока.

Это вкусный и питательный суп, неоценимый перед зарплатой или стипендией, когда дома пусто, хоть шаром покати.

Как хранить хлеб и булки.

Лучше всего в специальной картонной коробке с дырочками — спросите их в хозяйственных магазинах. Такая коробка будет вам верно служить круглый год. Пригодится и во время пикников.

Она предохраняет хлеб и булку от быстрого высыхания, от мух (это очень важно!) и от пыли, а благодаря вентиляции хлеб и булка в ней не плесневеют.

Если у вас нет такой коробки и вы не можете купить ее, держите хлеб и булку в чистой салфетке или в полиэтиленовом мешочке.

Не заворачивайте хлеб в газету!

Но даже если вы приняли все указанные меры предосторожности не держите хлеб на солнце, а положите в темное прохладное место.

Глава 18. Источник энергии (О жирах)

О жирах — вообще.

Но всерьез. Особенно обращаем внимание на эту тему тех, кому за сорок.

Жиры, животные и растительные, — группа продуктов не слишком обширная, перечислить их просто.

Животные жиры — это масло и смалец (или свиное сало).

Растительные — это сливочное масло, подсолнечное, оливковое, хлопковое, кукурузное и другие растительные масла.

Мощный источник энергии — вот что такое жиры. Один грамм жиров превращается в нашем организме в девять калорий. Некоторые необходимые здоровью витамины, особенно витамин А (недостаток его тормозит рост и ослабляет зрение), усваиваются вместе с жирами, растворяясь в них.

Жиры в холостяцкой кухне

Масло. Ценное качество масла не только в том, что оно легко усваивается организмом, но и в том, что в нем высоко содержание витаминов Д, Е и особенно А. Весной и летом это важно особенно.

Масло желательно есть в натуральном виде, поскольку во время жарки в нем уничтожаются витамины и уменьшается его усвояемость. В большинство блюд масло нужно добавлять уже после того, как они готовы. При готовке омлета от этого принципа можно отступить.

Только свежее масло вкусно и полезно.

Все жиры, если они прогоркли, опасны для здоровья! Для печени — особенно.

Как хранить масло.

Не покупайте масло про запас, берите на день-два. Зимой, разумеется, оно хранится дольше. Предохраняйте его от света, тепла и бактерий.

Лучше и проще всего хранить масло в чистом, ошпаренном кипятком глиняном горшочке. После того как вы положили туда масло, залейте его холодной подсоленной водой. Накройте крышкой или тарелочкой и меняйте воду по меньшей мере раз в день. Держите в темном, по возможности холодном месте.

Сливочный (или молочный) сливочное масло. Он обогащен витаминами и его можно даже есть с хлебом, не говоря уже о приготовлении пищи.

Хранить так же, как масло.

Растительные жиры.

На них очень хорошо жарить все, кроме мяса. Хранить в хорошо закупоренных бутылках, в темном и по возможности холодном месте.

Смалец (перетопленное сало). Температура кипения смальца гораздо выше, чем у масла и сливочное масло, поэтому на нем очень хорошо жарить. Витаминов не содержит. Купленный в магазине смалец надо перетопить, слить в баночку или глиняный горшочек и накрыть тарелочкой или крышкой. Покупайте не более двухсот граммов.

Вариации на темы масла

Свежему маслу не надо никаких приправ.

Намазанное на ломтик хлеба, оно самодостаточно. Но если вам хочется разнообразить его вкус, примите несколько легких и скорых рецептов.

Масло с зеленым луком и петрушкой.

Ложечку масла разотрите с ложечкой мелко-мелко нарезанного зеленого лука и петрушки.

«Томатное» масло.

Разотрите ложечку масла с ложечкой густой томатной пасты. Непременно добавьте щепотку перца.

«Чесночное» масло.

Очень мелко нарезанный или растертый в специальной ступочке зубок чеснока смешайте с ложечкой масла. Особенно советуем намазывать им гренки.

«Сардиновое» масло.

Сардины могут заменить кильки и шпроты. Хорошенько разомните рыбку (сардины и шпроты — целиком, кильку с косточками и кожей, но без головы и хвоста) и разотрите с ложечкой масла. К этой пасте больше подходят гренки из белого хлеба или даже булки.

Шоколадное масло.

Ложечку масла, 1/3 ложечки какао, ложечку сахарной пудры и для запаха щепотку ванилина тщательно перемешать до состояния однородной массы, которой можно помазать «крекер», «хрустящие хлебцы» или другие, желательно пресные, галеты.

Это масло прекрасно разнообразит вечерний чай, не чаще раза в неделю.

Спортсмены и вообще подвижные люди смело могут съедать пятьдесят-шестьдесят граммов масла в день (к хлебу).

Смалец.

О смальце и сале помните всегда — не только тогда, когда вы собираетесь жарить. Они годятся на многие случаи жизни.

Смалец к хлебу.

Растопите на сковородке 150 граммов смальца. В горячий жир, не снимая сковородки с огня, положите мелко нарезанный лук и проследите, чтобы он зарумянился, но не подгорел. Потом слейте смалец в глиняный горшочек, подождите, пока он застынет, — и можете мазать им хлеб. Можно слегка присолить.

Перетопленное сало со шкварками к хлебу.

250 граммов свиного сала (без шкурки) порежьте как можно мельче. Не переставая помешивать, растопите его в сковородке на среднем огне. Когда растопленный жир покроет шкварки, подождите еще минуту, чтобы они слегка пожелтели. Слейте сало в горшочек и, когда оно остынет, намажьте им хлеб.

Таким салом можно сдобрить и вареную картошку, и клецки, и макароны.

Сало, перетопленное из копченой корейки. 250 граммов жирной копченой корейки мелко нарежьте и приготовьте, как описано выше.

Глава 19. Вы любите сыр?.. (О твороге тоже)

Любые сыры — богатый источник белков, кальция и фосфора, а порой и жиров — гурманы радуются. В холостяцком хозяйстве сырам можно найти самое разнообразное применение: в «чистом виде» (на хлеб, булку и гренки), в качестве приправы и как основы нескольких очень вкусных блюд.

В вегетарианские дни всю потребность нашего организма в белках могут полностью покрыть сыр и творог (всего сто-150 граммов). Только они могут заменить молоко. Поэтому, если случится так, что у вас пригорело молоко, выкипело или свернулось, — впрочем, из свернувшегося можно сделать творог, — не отчаивайтесь, а купите сто граммов творога.

Виды сыра, распространенные у нас. Родина сыра — Франция и Швейцария. Там делается очень много сортов сыра, отличающихся друг от друга видом, питательностью, вкусом и… ценой. Там сыр дополняет любую трапезу. Его подают после обильного обеда, на десерт и перед едой.

Французской кухне известны рецепты приготовления самостоятельных блюд из сыра, — здесь мы не можем конкурировать с ней.

Но и у нас есть свои замечательные славянские традиции приготовления сыра, а в народной кухне роль их весьма существенна (творог, брынза).

Творог.

Он должен слегка, но не сильно кислить. Приобретая его, пробуйте на вкус.

Творог быстро стареет, засыхает или, наоборот, делается мокроватым и начинает издавать неприятный запашок. Посему летом берите его только на раз, а зимой — побольше, на два дня.

Творог легко переваривается. И очень полезен. Профессор Эмиль Палюх, замечательный знаток диетического питания, пишет: «Наблюдения показали, что увеличение в пище извести (то есть кальция), а следовательно, прежде всего увеличение потребления молока и сыра дополнительно влияет на здоровье. Молодые животные, которым дают молочных продуктов больше

нормы, лучше развиваются, живут дольше и меньше болеют».

Запомните: по содержанию кальция сто двадцать пять граммов сыра соответствуют литру молока.

Брынза и сыр из овечьего молока, к которому добавлена специальная закваска, содержат много жиров.

Так называемые твердые, или желтые, сыры гораздо дороже творога, но содержат больше жиров, кальция и витамина А. Своим вкусом и цветом они обязаны многомесячному труду разных дружественных человеку бактерий и грибков во время так называемого «периода вызревания».

В продаже бывают российский, голландский, латвийский, швейцарский, ярославский, костромской сыры. Бывает — редко — и рокфор (острый на вкус, тяжело перевариваемый, с характерными нитками плесени на срезе).

Особая похвала — овечьим сырам, которые делают пастухи в горах — и в Карпатах, и на Кавказе — из овечьего молока, с добавлением закваски (брынза, чанах, сулугуни).

Сыры лучше покупать куском и резать уже дома по надобности. Хранить их надо в обертке из чистой салфетки или бумаги, а лучше всего — в закрытой кастрюльке, вместе с куском сахара-рафинада.

Сильно зачерствевшему куску сыра можно возвратить свежесть, окунув его на пару часов в молоко.

Вариации на темы творога

Свежий творог можно — и нужно — класть прямо на хлеб или гренки. Но существует, кроме того, громадное количество приготовлений творога, на всю вкусовую гамму, от соленых и пикантных до сладких.

Вот некоторые из этих способов.

Творог со сливками.

Растереть 150 граммов творога с 2-я ложками сливок до состояния однородной массы.

Можно добавить щепотку сахарной пудры. Это самая тонкая из несладких вариаций. Если нет сливок, возьмите две ложки молока. Надо сказать, что, приобретая некоторые навыки, вы сможете готовить простые блюда (например, все вариации из

творога) на глазок, без точного веса.

Творог со сметаной.

150 граммов творога разотрите с 2-я ложками сметаны, посолите.

Творог с тмином.

Готовить по предыдущему рецепту, но, растирая, добавлять пол чайной ложечки тмина, предварительно ошпаренного кипятком.

Творог с зеленым луком, редиской и яйцом.

К растертому со сметаной творогу добавляем мелко нарезанный лук, редиску и крутое яйцо. Сметаны 3–4 ложки. Можно приправить и щепоткой перца.

Творог с копченой рыбой

(см. «авантюрка» из копченой рыбы).

Творог с помидорной пастой.

К растертому творогу добавить ложечку густого томата-пюре, можно приправить и щепоткой перца.

Творог с луком.

Зимний рецепт. К растертому со сметаной творогу добавить маленькую мелко нарезанную луковичку.

Все эти вариации на тему творога служат для того, чтобы разнообразить традиционный «хлеб с маслом». Исходя из них, вы

можете пользоваться своей фантазией сколько угодно. Ищите свои пути в кулинарии!

Сладкие вариации, или десерты «за минуту».

150 граммов творога растираем до состояния однородной массы, без комков, с 2-я ложками сливок или молока. К этой массе добавляем, не переставая растирать, ложку любого джема и ложечку сахарной пудры;

или

немножко малины, клубники, земляники, тертых яблок, мелко нарезанной сочной груши и т. д. (в зависимости от времени года и ваших финансов), не забывая о двух-трех ложечках сахарной пудры;

или

чайную ложечку какао, четыре ложечки сахарной пудры и щепотку ванилина;

или

сырой желток, растертый с 2-я ложечками сахара и щепоткой ванилина.

Эту сладкую творожную массу или намазываем на печенье, или съедаем отдельно, закусывая печеньем.

«Фондю» — швейцарское народное блюдо из сыра.

150 граммов швейцарского или голландского сыра режем на маленькие кусочки, кладем на сковородку и заливаем рюмкой натурального белого вина. Сковороду ставим на рассекатель и, помешивая, греем на маленьком огне полчаса. Едим, макая кусочки булки или гренки в горячую массу — г- лучше всего прямо на сковороде.

Сметана из творога.

Не унывайте, если, когда вам очень понадобится сметана, магазины уже закрыты.

Мелко накрошенный творог тщательно разотрите с молоком, доливая молоко понемножку (чтобы — ни комочка), пока смесь

достигнет консистенции сметаны.

Конечно, это — соломинка для утопающего, и не пытайтесь такую сметану взбить или добавить к кофе.

Но для спасения блюда, нуждающегося в сметане, этот случай — тот самый, спасительный.

Глава 20. Добро пожаловать! (о гостях и гостеприимстве)

Издревле, с самого начала человеческого общения, гости были званными и незваными.

Поляки гостеприимны и общительны, чем и славятся на весь мир. У этих качеств, разумеется, есть и оборотная сторона.

В старину люди гостевали друг у друга постоянно. Шляхта и состоятельное мещанство отличались гостеприимством, нередко показным, не без чванства.

Простонародье не отставало. Это был старинный славянский обычай — гость, странник пользовался не только столом и домом, но и покровительством хозяина. Даже враг, оказавшись в роли гостя, не мог быть обижен.

Шляхетское хлебосольство было попросту бичом для нации. Приезд гостей вызывал безбрежные возлияния и безграничные оргии.

Гостя надо было не только накормить и приютить, но и ошеломить пышностью и роскошью приема. Хозяева следовали абсурдной, но и популярной формуле: «Лопни, но держи фасон».

Нередко шляхтич, владевший парой деревень, гонясь за примером магнатов, влезал в долги и разорялся. По отъезде гостей дом опустошался, как после Мамая. Пустые кладовые, вымерший курятник, разгромленные после попоек комнаты.

Был еще и обычай дарить гостям все, что им приглянулось. Красивая сабля, пояс или даже конь — ничего хозяин не жалел, чтобы потрафить гостю.

Существовали и, так сказать, профессиональные гости. Они могли нагрянуть и к незнакомым людям, беззаботно жить, как им заблагорассудится, вместе со своей челядью (и ее принимали).

Не удивительно в этом смысле восклицание Кшиштофа Опалиньского в одной из его едких сатир: «Убить бы того, кто придумал быть хозяином дома, — лучше всегда быть гостем!»

Перед разговором о том, как принимать г остей, поговорим о том, как ходить в гости.

Навещать близких надо лишь тогда, когда вы званы или ваши отношения позволяют забежать на огонек без предупреждения.

И все-таки предупредить надо. Мало ли что? Ваши друзья могут быть не в форме или иметь совсем другие планы.

Если вы заскочили на минутку, тут же скажите об этом. Поговорили о деле — и привет…

Не резон приходить к знакомым в час обеда или ужина. Можно поставить людей в неловкое положение. Но если вы приглашены, то уж, пожалуйста, не опаздывайте. Если вам что-то неожиданно не позволяет прийти, оповестите хозяев, притом заранее, а не после назначенного часа. Ждать гостей — опаздывающих — невыносимо. Так могут и отношения расстроиться.

Все это — элементарные правила. Придерживайтесь их строго и в ответ от близких ждите того же.

Гости пришли

Ясно, что неожиданный звонок в дверь может повергнуть в смятение, особенно если вы за столом— обеденным или рабочим. Или собираетесь на прогулку.

И все же встретить человека надо приветливо. Если к вам пришли по делу и не очень важному (взять книжку или, что похуже, попросить взаймы денег, или договориться о совместном походе в кино, или что-то сообщить), постарайтесь все уладить по-быстрому, не отвлекаясь на вечные темы. Если по гостю видно, что он — всерьез и надолго, намекните на свою занятость: можно взглянуть на часы или предложить совместно прогуляться. Сплавив гостя, можно возвращаться домой. Заодно и подышите свежим воздухом…

Зато визит приятного вам человека, несомненно, доставит вам удовольствие, даже если этот визит неожидан. Угостите гостя стаканом чая с печеньем («аварийный запас»). За чаем разговор веселее.

«Всенощная» перед экзаменом

Есть резон в том, что вдвоем «грызть науку» легче. И если вы решили составить с кем-то из друзей тандем, подготовьте для этого и съестное: в здоровом теле — здоровый дух. Как говорится, «с ученьем натощак что- нибудь всегда не так».

Рациональное питание не менее важно в эту пору, чем запас курева.

Увы, предэкзаменационная горячка чаще всего сопровождается ночными бдениями. Как умнее всего провести подобную «всенощную»?

Конечно, с утра заниматься плодотворнее: голова ясна, память остра. На практике же выходит так, что садишься утром за рабочий стол — и засиживаешься за полночь.

Так или иначе, после обеда надо бы прилечь на полчасика. Но еще до «мертвого часа» побеспокойтесь о запасе провианта на все остальное время.

В 17.00–18.00 выпейте по стакану крепкого чая с печеньем или с галетами, намазанными джемом или медом.

В 20.00—получасовая пауза. Время ужина. Бутерброды с колбасой или ветчиной (посыпьте их мелко нарезанным зеленым луком), или яйца всмятку, или яичница— глазунья, а к ним хлеб с маслом, тоже посыпанный зеленым луком, — хороший ужин. Неплох творог или бутерброды с сыром. На крайний случай можно потревожить и свой «аварийный запас», где отыщутся, может быть, шпроты.

Во время весенней сессии жизненно важны зеленый лук, редиска, свежие помидоры и огурцы. Стакан чаю— венец трапезы. После ужина пару минут послушайте музыку в бездействии.

«Всенощная» как таковая

В 22.00 выпейте по чашке натурального кофе или крепкого чая и съешьте несколько галет (с медом или повидлом). Для экономии времени можно пользоваться термосом.

В промежутке времени от 23.00 до 1.00, прямо по ходу занятий, съешьте яблоко или свежий помидор.

Под утро — стакан очень "сладкого, слабого чая или — еще лучше — простокваши (зимой — горячего молока, подслащенного ложечкой сахара).

Перед сном отдохните и проветрите комнату. Курить — во время занятий — надо пореже. Ограничить курение поможет вам чернослив — не грызите его, а жуйте, как жевательную резинку.

Ваш товарищ по несчастью должен внести свою лепту (финансовую) в организацию ваших бдений. Договариваясь о совместных занятиях, условьтесь и о том, например, чтобы он принес печенье, яблоки или помидоры. Впрочем, партнер ваш — человек наверняка толковый, и напоминать ему об этом нет нужды.

Главное: в пору усиленной умственной работы есть нужно часто и понемногу. Помните о сахаре, белках (творог, рыба, колбаса, яйца), фосфоре (желток, копченая треска), кальции (сыр), и витаминах (помидоры и зеленый лук — летом, яблоки,

апельсины, лимоны — зимой).

Визит «на часок»

Если таковой произойдет, встречайте визитера не обильной пищей, но чем-то попроще: кофе с печеньем или пирожным, а если он засидится, разделите с ним свой будничный ужин.

Кстати сказать, такие визиты случаются как правило по заблаговременной договоренности. Друг (подруга) вас оповещает:

— Завтра я забегу к тебе на часок.

Считайте, — вы пригласили человека.

Вечеринка

Вы приятный человек, к вам приходят друзья. К тому же у вас есть хорошая музыка или вы увлекательно играете в преферанс.

В таких случаях следует:

тщательно убрать комнату, спрятав разные интимные вещицы;

приготовить кое-что к чаю, не забыв о соответствующем количестве чашек (стаканов), десертных тарелочек и ложечек.

Кое-что к чаю

Все должно быть скромно: бутерброды, печенье, пирожные и, если по карману, фрукты.

Три-четыре приглашенных — оптимальная компания. Для них достаточно приготовить двадцать- тридцать маленьких бутербродов-тартинок, триста граммов любого печенья, домашний пирог, или пирог с маком, или маленький вафельный торт. Прикупить кекс и килограмм яблок.

К бутербродам всегда подают чай.

Бутерброды-тартинки

Вчерашнюю булку нарежьте ломтиками средней толщины и

тонко намажьте маслом. Если делаете тартинки из белого хлеба, берите тоже вчерашний хлеб, иначе ломтики будут плохо резаться, будут крошиться и обязательно выйдут толстыми. А лучше, если толщина их примерно в полсантиметра, желательно прямоугольнички размером четыре на шесть сантиметров.

Намазав маслом ломтик, прикройте его кусочком (но не слишком тонким!) ветчины или сыра, соответствующим по размеру величине тартинки. Разложите на блюде все, чередуя бутерброды с сыром и ветчиной. Это самые простые, «холостяцкие» тартинки. От девушек, естественно, можно ожидать более изысканных тартинок.

Бутерброды можно сделать разные: с маслом и кусочком селедки, посыпанной мелко накрошенным зеленым луком, с печеночным или рыбным паштетом, с салатом «оливье», приготовленным из очень мелко нарезанных овощей, а поверх можно положить кусочек яйца. Можно намазать бутерброд толстым слоем паштета из крутых яиц (крутое яйцо хорошо размять вилкой, посолить, поперчить, смешать с ложкой сметаны и жареным или мелко нарезанным зеленым луком) и украсить сверху кружочком редиски. Можно, наконец, употребить в дело и салат из копченой трески и «авантюрку» из копченой рыбы (см. главу о рыбе, а также блюда, описанные в главе «вариации на темы творога»).

Основной принцип: вполне достаточно 3–4 видов тартинок. Если вы предполагаете, что гости пробудут у вас дольше 4-х часов, подайте сначала кофе со сладостями, а через часа 3—чай с бутербродами, фрукты же — между кофе и чаем. К чаю после бутербродов нужно подать пирожные или немножко сладкого печенья.

Для курильщиков приготовьте 2 пачки сигарет; для некурящих поставьте в вазочке грамм 200 разных конфет (обязательно в бумажках).

Спиртного (даже вина) в таких случаях не подают.

День рождения и другие торжества

Принцип 1. Никогда не приглашать гостей больше, чем у вас есть сидячих мест (стулья, кресла, 2–3 места на тахте).

Принцип 2. Число приглашенных не должно превышать имеющихся у вас стаканов, чашек и десертных тарелок. Даже если все друг с дружкой не разлей вода, облизывать одну ложечку не всем приятно…

Принцип 3. Друзья должны прийти к уже накрытому столу.

Холодный ужин на 5–8 персон:

двойная порция овощного салата;
5-8 яиц;
750 граммов разных колбас;
4 селедки в сметанном соусе с луком или в подсолнечном масле;
200 граммов масла;
2 батона или 3 городские булки, нарезанные ломтиками;
буханка любого черного хлеба;
1 вафельный торт или 10 пирожных и 400 граммов готового печенья по вкусу;
150 граммов натурального кофе;
чай— 1 пачка в 50 граммов;
0,5 кг сахара к чаю и кофе; 1–2 бутылки вина — для тоста за здоровье виновника торжества.

Рецепты

Овощной салат.

Смотри главу 10, рецепт «Для торжественных случаев». Приготовьте по этому рецепту двойную порцию салата. Телятину можно и не добавлять, но тогда ее нужно заменить большим количеством разнообразных овощей.

Яйца в татарском соусе.

Яйца, сваренные вкрутую, очистите от скорлупы и разрежьте вдоль на две-половинки. Приготовьте татарский соус (упрощенный рецепт). Для него нужны два крутых яйца, ложка горчицы, два маленьких маринованных огурчика (корнишона), ложка свежего тертого хрена, стакан густой сметаны, ложечка с

верхом сахарной пудры, ложка уксуса, соль.

Приготовление соуса: желтки из двух крутых яиц тщательно растереть с сахаром, солью (по вкусу), уксусом. Добавьте горчицу и растирать еще минуту. Влить сметану, всыпать хрен, мелко нарезанные огурчики и накрошенный белок. Тщательно перемешать.

Соус вылить на мелкую тарелку или в неглубокое блюдо. Выложить в него половинки яиц, срезом кверху, посыпать их зеленым луком.

Колбаса или ветчина.

Тонко нарежьте и положите на тарелку. Украсьте листиками зеленого салата.

Селедка в сметанном соусе или подсолнечном (оливковом) масле (см. главу о рыбе).

Торт «пишингер».

Его легко приготовить самим. Для этого нужны: пачка вафельных листов, 200 масла, 1 чайная ложка с верхом сахарной пудры, 2 ложки какао, 2 пачки ванильного сахара, 50 граммов измельченных орехов или миндаля, 1 сырой желток.

Способ приготовления. В течение 30 минут растирать масло с сахаром, Затем добавить желток, ванильный сахар, орехи (миндаль) и 2 столовые ложки какао. Растирать еще 10 минут.

Получившейся массой намажьте вафли так, чтобы массы хватило на все вафли, и уложите их друг на друга. Верхнюю вафлю не мажьте. Затем заверните «пишингер» в бумагу и положите на него пару тяжелых книг. Через два часа выньте его из-под книг и поместите в наиболее холодное место — под форточку или в холодильник. Затем нарежьте его продолговатыми кусками (3 на 8 сантиметров) и положите на самое красивое блюдо, имеющееся в вашем хозяйстве.

Как видите, торт «пишингер» с масляным шоколадным кремом действительно очень легко приготовить, но у него есть недостаток: он не выносит жары. От тепла начинка тает, и вафли теряют ломкость. Поэтому для летних приемов или воскресных пикников больше подойдет:

Молочно-вафельный торт.

Необходимые продукты: 1 литр молока, 800 граммов сахара, 2 столовые ложки с верхом сливочного масла, 1/2 чайной ложки ванильного сахара, 1 столовая ложка с верхом какао, 1 пачка вафельных листов.

Способ приготовления. Молоко, сахар, масло и какао (какао с 1 ложечкой сахара предварительно смешать и разбавить 1/4 стакана холодного молока, чтобы не было комков) доводим до кипения; кастрюлю, не накрывая крышкой, ставим на рассекатель пламени, а если его нет, то просто на маленький огонь и, не переставая помешивать ложкой, с нетерпением ожидаем момента, когда масса начнет густеть. Тогда мы пробуем, готов ли крем, слегка капнув им на тарелку (ложкой). Если он быстро застывает, это значит, что наша цель достигнута.

Снимаем кастрюлю с огня и тщательно растираем получившуюся массу деревянной ложкой. Масса должна быстро густеть. Холодной, но еще пригодной для намазывания массой покрываем вафли, укладывая их затем одна на другую. Верх не смазывать! Торт заворачиваем в бумагу и кладем под пресс из тяжелых книг. Когда начинка застынет, разрезаем его, как указано в предыдущем рецепте.

Кофе — чай.

Еще до прихода гостей у вас должен стоять наготове чайник с кипятком. Заваривайте чай или кофе перед тем, как вы подадите его на стол.

Конечно, смысл любого визита, любого посещения— в беседе, а не в еде. Поэтому не приглашайте людей, с которыми вам не о чем говорить. Вы все только потратите зря время.

— Приглашайте только близких, проверенных людей. Но и в такой компании вы должны быть на уровне, во всем блеске гостеприимства, которое, как известно, — тоже искусство. Будем им владеть так, чтобы не к нам относились одни из самых старых польских стихов, написанных в начале XV века неким поэтом по имени Слота:

А есть, что, идучи за стол,
Сидят за оным, аки кол,
В земле торчащий, иль, как вол,
Куда-то тупо вдаль глядят

Да грязною рукой едят…
Он слова вымолвить не даст,
А сам лишь пить да жрать горазд…

Глава 21. Ода в честь «микроволновки» (продолжение главы о гостях)

О, «микро» стоит оды!

Это прекрасное изобретение, заменяющее в холостяцком хозяйстве духовку. Единственный недостаток — размеры. Великовато для блюд на одного человека!

В «микроволновке» можно готовить не только каши, но и запеканки из картофеля, вермишели и т. д. Запечь большой кусок мяса или курицу, утку (редко, но бывает и у холостяков) — тут нужно «микроволновка».

Покупая «микроволновку», выбирайте то, что поменьше.

«Микроволновка» толкнет вас на героические деяния — допустим, испечь торт из песочного теста или даже бисквит!

«Микроволновка» печет само! Вы кладете в него подготовленное к запеканию блюдо, накрываете крышкой, включаете штепсель в розетку — и с легким сердцем идити к гостям. По истечении положенного срока вам остается только вынуть штепсель и подать на стол.

Правда, надо не забыть перед этим снять крышку и проверить: готово ли?..

Хотим напомнить: горячий ужин требует от гостей пунктуальности. Остывшее блюдо — сплошное расстройство прежде всего для хозяина (хозяйки).

Надо следовать пословице «кто опоздал, тот не успел»: подавайте ужин, как только он будет готов, но не позже чем через полчаса после сбора гостей.

Все эти советы — в расчете на приглашенный коллектив. Одна персона (он или она) нуждается в другом обхождении. Но тут вы все знаете и без нас.

На что способно электрическое «микроволновка»

Несколько рецептов для торжественных случаев.

Плов (турецкий рецепт).

Порция на четыре персоны.

Необходимые продукты: 800 граммов бараньего мяса без костей, 2 стакана риса, стакан подсолнечного масла, 3 луковицы, 6 морковок, 4 помидора (или 3 ложки густой томатной пасты), яблоко, перец по вкусу.

Перед приходом гостей надо сделать следующее.

Снять с подставки форму, налить в нее подсолнечное масло и довести его до кипения на газовой плите. В кипящее масло положить порезанное на кусочки мясо и лук, накрошенный не очень мелко. Не переставая помешивать, жарить до тех пор, пока лук не зарумянится. Теперь положить туда натертую на крупной терке морковь. Поверх моркови — нарезанные кружочками помидоры и яблоки.

Затем налить подсоленный кипяток, так чтобы он покрыл все выше чем на четыре пальца. Не перемешивая, варить на малом огне или на рассекателе и обязательно под крышкой в течение часа.

Затем снимаете все с огня, посыпаете 1/4 ложечки молотого перца, всыпаете загодя промытый и отцеженный на сите рис, снова наливаете слегка подсоленный кипяток, так чтобы вода была выше риса на 3 пальца.

Затем накрываете «микроволновка» крышкой, включаете его в электросеть и варите плов от 45 минут до 1 часа.

Не перемешивать!

Подавать в «микроволновке». Замечательный, поистине микроволновкесный ужин.

Жареное мясо в соусе «бешамель».

Необходимые продукты (на четверых): 800 граммов жареной телятины или сваренной с овощами говядины, 16 маленьких вареных картофелин, не- разварившихся и остывших.

Соус надо сделать на 4-ых в тройной пропорции.

Мясо — холодное — нарезать тонкими ломтиками, положить в смазанное жиром «микроволновка», по краям мяса выложить веночком маленькие вареные, но не рассыпающиеся картофелины, залить соусом и печь около часа.

Подавать на стол прямо в тарелке, где готовилось, а на отдельной тарелке или в мисочке, или на стеклянном блюде— зеленый салат (см. главу о салатах).

Шампиньоны в соусе «бешамель».

Шампиньоны одинаковой величины (лучше небольшие) хорошенько промыть в холодной воде, отрезать у них ножки, положить в кастрюльку и варить 10 минут в слегка подсоленной воде. Воды должно быть столько, чтоб шампиньоны были ею прикрыты.

Затем отцедить воду, остудить грибы, уложить их в «микроволновка», залить соусом, посыпать тертым сыром и печь час.

На человека должно приходиться грамм по 200 шампиньонов, а соуса — в соответствии с пропорцией, указанной в рецепте (см. главу о соусах).

Подавать грибы прямо в тарелке, горячими, без всяких гарниров.

Песочный кекс.

Необходимые продукты: пачка сливочного масла, неполный стакан сахарной пудры, 0,5 муки, 4 яйца, 3 столовые ложки молока, 100 граммов изюма (можно добавить несколько измельченных миндалин или орехов), ложечка ванильного сахара, неполная ложечка соды.

Сливочное масло растирать с сахаром добела 20 минут, не переставая помешивать, вбить яйца по одному, влить молоко, добавить ванилин, соду и щепотку соли. Под конец всыпать изюм.

форму смазать жиром и посыпать мелко натертыми сухарями.

Равномерно выложите в «микроволновка» тесто, накройте крышкой и выпекайте около часа, при хорошем напряжении электросети. По истечении этого времени проверьте, готов ли кекс, проткнув его донизу сухой тонкой деревянной палочкой. Если она останется сухой, кекс готов. Если на нее налипло тесто, поставьте его еще минут на 5–6.

Готовый кекс выложите на плоскую тарелку и посыпьте сахарной пудрой.

Если вы испечете его накануне, он будет еще лучше!

Званый ужин завершится подачей кекса к кофе или чаю.

Глава 22 Об алкогольных напитках (и похмелье…)

Мы считаем, что наши предки выпили уже все, что причиталось и на нашу долю.

Сторонники же другого мнения рассуждают очень легкомысленно. Те, кто считает, что горе можно «утопить в вине», похожи на людей, которые, не мывшись в течение целой недели, надевают в субботу свежую белую сорочку. Иллюзия длится лишь мгновение, а разочарование только углубляет депрессию.

Хронический алкоголизм — состояние, почти всегда заканчивающееся болезнью или преступлением. Попадет ли пьяница в тюрьму или больницу, чаще всего решает только случай.

Если бы умирающие от белой горячки, потерявшие рассудок или попавшие в катастрофу (в состоянии опьянения) алкоголики могли и захотели бы рассказать историю своих несчастий, начало каждой истории звучало бы так: «Все началось с одной рюмки водки…»

Исключительные случаи, праздники, радостные события можно прекрасно отметить вином. Одной рюмки хорошего вина вполне достаточно, чтобы подчеркнуть важность самого торжественного и радостного момента, сделав это тонко, но значительно.

Вино не любит шумных, высокопарных тостов, тривиальных разговоров и банальных острот. Его надо пить медленно, наслаждаясь его солнечным ароматом, улыбаясь и разговаривая вполголоса.

Самые приятные минуты можно провести за одной рюмкой вина. Об этом знают поэты, особенно же — влюбленные. Мы бы хотели и вам напомнить об этом.

Похмелье — справедливая кара за злоупотребление алкоголем. Ну что же, что посеешь — то и пожнешь!

Проснуться наутро после «перебора» с головной болью, изжогой и ломотой во всем теле — и первым делом станет стыдно. Это даже неплохо: стыд лечит. Да не до конца…

Не ешьте в это утро через силу — дайте желудку отдохнуть. Он устал от алкоголя.

Приготовьте кашу-размазню. Выпейте крепкого чая с лимонным соком и медом. Проглотите порошок или таблетку от головной боли и, если есть, десять шариков витамина В и С, ведь

отравлен не только организм, но отравлена и нервная система.

Не курите. Хотя бы до обеда. Походите по улице, загляните в кафе, проглотите чашечку черного кофе.

По приходе домой съешьте самый легкий обед и прилягте на часок.

Если головная боль не прошла, проглотите еще один порошок и выпейте некрепкого, очень сладкого чая.

Проспитесь.

Восстанете, как феникс из пепла.

И не пейте больше!

Глава 23. НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО ГОТОВИТ ДОМА

Короткие советы

Чтобы молоко долго не прокисало, надо кипятить его с добавлением сахара (1 ч. ложка на 1 л молока). Масло и жирные продукты нельзя держать в полиэтилене: они быстро портятся и могут приобрести неприятный запах. Привкус прогорклости можно удалить, нагревая масло или жир вместе с кружочками лука.

· Свежую булку или хлеб (хоть они и вкусны, но не так уж полезны), можно нарезать тонкими ломтиками, если перед тем, как резать, каждый раз обмакивать нож в кипяток.

· Колбаса не высохнет и не изменит цвета, если вы прикроете срез влажным кусочком промасленной (пергаментной) бумаги.

· Яйца не лопнут в кипятке, если воду предварительно посолить.

· Початая луковица сохранит свежесть, если положить ее срезом на тарелочку, посыпанную солью.

· Остаток засохшей горчицы можно «возродить», влив в нее каплю уксуса и посыпав щепоткой сахара.

· Пересоленный суп можно спасти, опустив в него несколько кусочков сырого картофеля и кусок сухого хлеба (через 10–15 мин. вынуть) или немного сырого риса.

· Начатые, но не съеденные до конца консервы переложите из жестяной банки в фарфоровую мисочку или стеклянную банку. Если у вас нет холодильника, доедайте их в тот же день.

· Густую томатную пасту можно хранить, залив ее подсолнечным маслом так, чтобы оно покрывало пасту слоем в палец толщиной. Хранить в стеклянной банке.

· Картофель и другие овощи (морковь, сельдерей, свеклу) чистите в воде — это убережет ваши руки от темных пятен.

· Овощи зеленого цвета варите в открытой кастрюле; тогда они сохранят цвет.

· Цветную капусту и сельдерей варите под крышкой. Тогда они не потеряют белого цвета.

· Съеденное в промежутке между завтраком и обедом или ужином и обедом яблоко или сырая морковка не только полезны — они удаляют также застрявшие между зубами остатки пищи, которые, разлагаясь, ведут к порче зубов! Но яблоки, разумеется, не освобождают нас от обычной зубной щетки!

· Если вас лечили антибиотиками (очень вам сочувствуем), ешьте как можно больше богатых витаминами фруктов и сырых овощей. Антибиотики уменьшают количество витаминов в организме.

· Мясные, рыбные и другие консервы всегда дополняйте салатом из сырых овощей, зеленым или репчатым луком, зеленым салатом или зеленью петрушки.

Глава 24. КАК СОСТАВЛЯТЬ МЕНЮ

Завтраки

Весной, летом и осенью:

1. Молоко или чай с молоком, яйцо всмятку, гренки из хлеба, масло, редиска или зеленый лук.

2. Яичница из 2-х яиц, посыпанная зеленым луком, гренки или черный хлеб с маслом.

3. Творог, 2 свежих помидора, хлеб или гренки с маслом. Молоко, чай или кофе.

4. Молоко или кофе с молоком. Гренки из хлеба, творог, мед, свежий огурец.

Зимой:

1. Овсянка на молоке, чай, гренки из хлеба, мед, джем.

2. Манная каша на молоке. Гренки из хлеба, масло, мед, джем.

3. Хлеб с маслом и сыром. Молоко или кофе с молоком.

4. 2 яйца всмятку, хлеб с маслом, молоко, чай с молоком, или кофе с молоком.

5. Яичница-глазунья с салом. Хлеб с маслом. Чай или кофе с молоком.

6. Салат из лука, гренки из хлеба. Чай с молоком.

Обеды

Весной, летом, осенью:

1. Омлет, картошка с укропом, салат из помидоров или огурцов.

2. Шницель из телятины или свиная отбивная. Картошка с укропом, овощной салат. Чай.

3. Вареная цветная капуста, картошка с укропом. Гоголь-моголь с клубникой или земляникой. Чай, печенье.

4. Яичница из 2-х яиц, посыпанная зеленым луком. Картофель, зеленый салат. Чай.

5. Котлеты из трески, салат из сырых овощей, вареная картошка. Чай.

6. Фрикадельки из трески под укропным соусом, картошка. Чай.

7. Хлодник. Рубленые котлеты, картофель, салат из помидоров. Пирожное.

8. Яичница-глазунья, шпинат, картофель. Ягоды (малина, клубника, земляника) со взбитыми сливками.

9. Шницель натуральный, морковь с горошком, картофель. Компот.

10. Отварная треска, картошка, соус с зеленым луком или хреном (холодный). Чай, печенье (2–3 штуки).

11. Фруктовый суп (невареный). Ромштекс или жареная печенка, картофель. Зеленый салат.

12. Овощной суп «весенний». Сладкие блинчики с творогом.

Зимой

1. Суп манный.

Рубленные котлеты, картофель, салат из квашеной капусты.

2. Бульон и гренки с тертым сыром. Котлеты из трески,

картошка, салат из сырой моркови.

3. Грибной суп.

Вареная картошка со шкварками и жареным луком. Пирожное.

4. Свиная отбивная с яблоками, картофель. Чай, печенье с джемом.

5. «Ризотто» из запеченной каши, томатный соус. Творог с джемом.

Чай, печенье.

6. Филе вымоченной сельди, картофель.

Горячие гренки с джемом.

Чай.

7. Клецки из вареного картофеля, посыпанные тертым сыром.

Яблочный мусс.

Чай.

8. Томатный суп.

Жареная колбаса, картошка, горчица. Яблоко.

Фасоль в томатном соусе с колбасой, картофель. Шоколадный сырок, печенье, чай.

10. Картофель, запеченный с яйцами. Томатный соус. Кисель.

11. Клецки с колбасой или ветчиной. Томатный соус. Яблоко. Чай.

Ужин

Весной, летом, осенью:

1. Салат из огурцов с творогом, хлеб, масло, чай.

2. Творог со сметаной, зеленым луком, редиской. Хлеб, масло. Кисель.

3. Молодая картошка с укропом и маслом. Простокваша.

4. Яичница с зеленым луком. Помидоры. Хлеб, масло.

5. Крутые яйца под соусом с зеленым луком.

Хлеб, масло. Чай.

6. Салат из копченой трески. Гренки из хлеба, масло. Чай.

7. Копчености, салат из сырых овощей со сметаной. Хлеб, масло. Кефир.

Зимой:

1. Сосиски в томатном соусе. Хлеб, масло, чай.
2. Клецки на молоке.
3. Селедка с луком и сметаной. Хлеб, масло. Чай.
4. Омлет с джемом. Чай.
5. Жареная колбаса, картофельный салат. Кефир.
6. Сардельки. Хрен со сметаной. Чай.
7. Хлеб с маслом и сыром. Салат из лука со сметаной. Чай.

Все это только толчок для вашего воображения. Очень скоро вы приобретете кулинарные навыки и приспособите ваше меню к своим вкусам, условиям и возможностям.

notes

Примечания

1

Впервые опубликована в российском интернете в 2010 году. Книга исправлена и дополнена и заново опубликована в 2012 году в интернете России. В предлагаемом Вам варианте сохранено до 90 % авторского текста, но имеются исправления, дополнения, которые, несомненно, сделали бы сами авторы, если бы захотели ее переиздать еще раз через 20 лет!

2

Например:

1) Молоховец Е. Подарок молодым хозяйкам, или Средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве. 1901 год издания. Репринт 1991 г. ММП «Поликом» — 1052 с.

2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Составитель Л. Е. Голунова. СПб:. — “Профикс”. 2003. — 405 с.

3) Кулинария / Под ред. М. О. Лифшица М.: Госторгиздат, 1955. — 960 с.

4) Книга о вкусной и здоровой пище/ авт. кол. Под ред. И. К. Сиволап. М.: Пищепромиздат, 1954. — 437 с.

3

Книга о вкусной и здоровой пище/ авт. кол. Под ред. И. К. Сиволап. М.: Пищепромиздат, 1954. — 437 с.

Например, в знаменитой книге Елены Молоховец, на которой базируется практически вся российская кулинария все рецепты (а их свыше 4000 шт.) рассчитаны на семью: то есть на ШЕСТЬ едоков!!

5

Китайская медицина убежденно доказывает, что в конечном счете неправильное питание влияет и на костно-мышечную систему: хуже работают хрящи и сухожилия — туда сбрасываются «шлаки».

Именно «туфли» а не тапки! Дело в том, что Вам предстоит делать кое-какую домашнюю работу: мыть посуду, стирать пыль, помыть унитаз, готовить в конце концов. Вам нужна удобная домашняя обувь, которая поддерживает ногу после 12-ти см. каблуков, которые вы носили днем и одновременно гигиенична и комфортна. Которая соответствует требованиям техники безопасности при работе с кислотами и щелочами («Крот» для унитазов и стиральный порошок и т. п.), при работе на стремянке и около плиты. В идеале это примерно то, что носят американские медсестры: теннисные туфли, а в русском варианте — это парусиновые полукеды. Хотя некоторые ходят дома исключительно босиком! То же правильно!

А все эти китайские или турецкие тапочки без задника да еще с синтетической стелькой хороши только для хождения по натуральным коврам в гареме! То есть для тех, кто ничего не делает и просто сидит у телевизора!! Ну, в гостях такое можно себе позволить… но у себя дома? НЕТ!!!

Алюминиевые конечно дешевле, но давно известна поговорка «дешова рыбка, да погана юшка», что означает: дешевый алюминий окисляется и несомненно вреден для организма.

8

Мы лично не являемся сторонниками кофе вообще! Но следует же думать и о других людях — «кофеманах». Все мы прекрасно понимаем вред курения и потребления кофе. Но каждый делает свой выбор лично.

9

Стандартная чайная чашка обычно емкостью меньше стакана 180 мл, а кофейная чашка еще меньше!

10

Глубокие тарелки обычно выпускаются диаметром 24 см (объемом 500 мл) либо диаметром 20 см и объемом 250 мл. Однако есть и нестандартные глубокие тарелки: 600, 700 мл.

емкостью 250–300 мл они предназначены не только для бульонов, но и для пюреобразных и заправочных супов

Закусочные (мелкие) тарелки одинаковы как для холодных, так и для горячих закусок. А десертные тарелки могут быть более глубокими (для кондитерских изделий, а также фруктов, ягод) или мелкими (для мусса и других объемных десертов, а также сладких каш).

13

Привычка довольствоваться двумя тарелками — глубокой для первого, мелкой для второго — пришла к нам из Америки. Мелкие тарелки (иначе их называют «плоские тарелки») диаметром 24 см предназначены для горячих блюд. Во время сервировки стола мелкие тарелки ставят под суповые тарелки, а, если предполагается сложное меню — под закусочные тарелки.

14

Стакан на кухне — это еще и измерительный прибор: в стандартном током стакане 250 мл. жидкости, а в граненом без бортиков 200 мл.

15

Пирожковые тарелки (иначе — хлебные) диаметром 175 мм предназначены для подачи булочек, хлеба, гренок и масла к ним. Собственно они заменяются блюдцем.

Хотя есть любители на яйца, вареные 1 минуту! Знаменитый салат Цезарь в оригинале делается именно из 1-минутных яиц!!

17

Слово «закуска» по нашему убеждению произошло от любителей алкогольных напитков. То есть это холодные острые блюда. Но мы убеждены, что хорошо покопавшись в кулинарном разделе «закуски» можно найти еду и для голодного холостяка, который ведет трезвый образ жизни!

«Букет гарни». Включает сельдерей, петрушку, укроп, тмин, чабрец, лавровый лист, гвоздику, лук репчатый, морковь, чабрец, шалфей и т. д. Но возможно взять только часть компонентов.